# ہمدرد صحت



ایک مصور اردو ماہنامہ
جو جدید تحقیقات کی روشنی میں

اور ایسے ہی دوسرے موضوع پر بحث
کرتا ہے جو انسانی غذا سے متعلق ہیں

اور

## دوسرے افسانے

از ڈاکٹر سعید احمد بریلوی

"ڈاکٹر استراخوناف" اپنی نوعیت کا واحد افسانہ ہے جو اردو زبان میں لکھا گیا ہے۔ حیرت انگیز، دل چسپ، رونگٹے کھڑے کر دینے والے واقعات سے پُر۔ کیونکر "تاج محل" جہاز طوفانی موجوں سے ٹکرا کر پاش پاش ہوا۔ کس طرح زبیری اور مس نیروزہ خشکی پر پہنچے اور انھوں نے کس طرح بن مانسوں سے جان بچائی اور اس کے بعد ایک دیو پیکر انسان، استراخوناف کے دام میں پھنسے۔ ایک ایسی دلچسپ داستان ہے کہ بار بار پڑھنے کو دل چاہتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر صاحب کے لکھے ہوئے اصلاحی افسانے جو ادب اردو کی جان ہیں۔ ادارہ ہمدرد نے اس کی طباعت کا انتظام کیا ہے۔ آپ کی لائبریری میں اس کتاب کا ہونا ضروری ہے۔

## آج ہی اپنا آرڈر بک کرا دیجیے تاکہ

جب کتاب چھپ کر تیار ہو جائے تو آپ کی خدمت میں پیش کی جا سکے۔

قیمت مجلد دو روپے آٹھ آنے

محصول نو آنے

نوٹ:- وی۔ پی کرنے کی صورت میں سوا تین آنے زیادہ خرچ ہوں گے

آج ہی آرڈر بک کرائیے

ادارہ مطبوعات ہمدرد۔ ہمدرد روڈ (رام باغ روڈ) کراچی

اب

## ہمدرد صحت میں شائع کرائے جا سکتے ہیں

بیرونی اشتہارات سے مراد وہ اشتہارات ہیں جو ہمدرد دواخانہ اور اس کے مختلف اداروں کے علاوہ ہوں۔ چونکہ ہمدرد صحت کا سائز اور صفحات بڑھا دیئے گئے ہیں۔ اور صفحات بڑھائے جا سکتے ہیں۔ اس لیے ہمدرد دواخانہ نے "بیرونی اشتہارات" کے لیے ہمدرد صحت میں گنجائش نکالی جا سکتی ہے۔ لیکن ہمدرد صحت میں وہی اشتہارات پا سکیں گے جن کے متعلق ادارے کو ان کی صحت کا اطمینان ہو جائے گا۔ سینما کے اشتہارات ہمدرد صحت میں نہیں لیے جائیں گے۔ لیکن تعلیمی اور علمی فلموں کے اشتہارات لیے جا سکیں گے۔ اجرت بہرحال پیشگی لی جائے گی ——

نصف صفحے سے کم کا اشتہار نہیں لیا جائے گا۔

## اجرت اشتہار

ازراہ کرم لٹریچر اور نرخنامہ طلب فرمائیے

ایک سال (بارہ صفحات) کا کنٹریکٹ کرنے کی صورت میں پانچ فی صد کمیشن وضع کیا جا سکے گا۔

نوٹ:- ایڈورٹائزنگ ایجنسیوں کی معرفت بھی اشتہارات لیے جا سکتے ہیں

ازراہ کرم اس پتے پر خط و کتابت کیجیے:-

بزنس منیجر ہمدرد صحت۔ ہمدرد روڈ (رام باغ روڈ)

نگراں: حکیم حاجی عبد الحمید، دہلوی
مدیر: حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

جلد: ۱۷
نمبر: ۴

## فہرست مضامین اگست ۱۹۴۸ء



## دفاتر

**پاکستان**

۱ : ہمدرد روڈ۔ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام)

۲ : ۸۔ ہمدرد منزل۔ ہمدرد کراس۔ میکلوڈ روڈ۔ لاہور

**ہند**

۳ : ہمدرد منزل۔ لال کنواں دہلی

۴ : ۱۷۔۱۹ دلال اسٹریٹ۔ فورٹ، بمبئی

۵ : ثویقہ بازار۔ مکۃ المکرمہ (سعودی عربیہ)

قیمت سالانہ (ہند و پاکستان میں) پانچ روپے

(ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے

(طلباء سے) چار روپے

قیمت، فی پرچہ ۸/

# اشارات

## فاسد خیالات کا اثر ہماری صحتوں پر
## اصل میں قدرتی مناعۃ اس سے کم ہوتی ہو

خالق کائنات نے اس کارگاہِ عالم میں جو چیز بھی بنائی ہو، وہ کوئی مقصد رکھتی ہو۔ اس عظیم الشان کارخانے کا ہر معمولی سے معمولی پ
اپنا ایک فرض (ڈیوٹی) رکھتا ہو۔ اور وہ اسے اُسی طریق پر انجام دینے کے لیے مجبور ہو جو قدرت نے اس کے لیے مقرر کیا ہو۔ انسان بھی اس
کارخانے کا ایک پُرزہ ہو اور اُس کے سپرد بھی اللہ تعالیٰ نے کچھ نہایت اہم فرائض کیے ہیں۔ جو اسے خدا کی مرضی کے مطابق انجام دینے
ہیں۔ مگر خدا نے انسان کو اس معاملے میں دوسری مخلوقات کی طرح بالکل مجبور نہیں کیا، بلکہ ارادہ و عمل کی قوتیں دے کر بڑی حد تک
آزاد چھوڑ دیا ہو کہ چاہے تو وہ اپنے خالق کی مرضی کے مطابق سیدھا چلے اور چاہے اس کی مرضی کے خلاف ٹیڑھا چلے۔ اس سے معلوم
ہوا کہ ارادہ و عمل کی یہی آزادی جہاں انسان کو دوسری مخلوقات کے مقابلے میں افضل و اشرف بناتی ہو، وہاں اس کے لیے ایک
بہت بڑی ابتلا بھی بن جاتی ہو یعنی جہاں آزادئ عمل کی قوت انسان کو روحانی اور جسمانی ہر دو اعتبار سے اوج کمال تک پہنچاتی ہو
وہاں یہی قوت اسے ذہنی ابتلا اور جسمانی آلام کے تحت الثرا تک پہنچا دیتی ہو۔

جس طرح ہر چیز دنیا میں صحیح و سالم پیدا کی گئی ہو، اسی طرح انسان کو بھی صحیح و سالم پیدا کیا گیا ہو تاکہ اگر وہ اللہ تعالیٰ کی مرضی
کے مطابق دنیا میں زندگی گزارنا چاہے تو اس کے اس ارادے کی تکمیل میں کوئی جسمانی و دماغی رُکاوٹ حائل نہ ہو۔ شروع میں
انسان نے اپنی قوتِ ارادی کو صحیح صحیح طریق پر استعمال کیا اور وہ کام نہیں کیے جس سے اس کارگاہِ عالم میں خرابی اور بگاڑ رونما
لیکن بعد میں اس کے خیالات میں فتور آنے لگا اور وہ تخریب اور بگاڑ کی طرف مائل ہو گیا۔ فاسد اور ناپاک خیالات نے جب دماغ
جڑ پکڑ لی تو یہ ناممکن تھا کہ انسان کا جسم اس سے متاثر نہ ہوتا۔ ان فاسد خیالات کا پرتو اس کے جسم پر بھی پڑا اور اس کے اثر سے اس
کے پورے نظام جسمانی میں غیر محسوس طریق پر ایک ایسی بے ربطی جاگزیں ہو گئی جو مرضی حالت پیدا کرنے میں بالکل ابتدائی محرک کی حیثیت
سے کام کرتی ہو۔ ہر چند ابتدا میں آپ اسے ایک قسم کی بے ضرر حالت کہہ سکتے ہیں کہ اس میں معاملہ فاسد خیالات ہی تک محدود رہتا ہ
مگر واضح رہے کہ جہاں فکر و خیال کا گزر ہو گا، یہ ناممکن ہو کہ وہاں فعل و عمل نہ ہو، اس لیے کہ جو کام بھی انسان کرتا ہو اس کا پہلے خیال
ارادہ کرتا ہو۔ لہٰذا اس صورت میں یہ ممکن نہیں ہو کہ زیادہ عرصے تک انسان اس قسم کی بے ضرر حالت پر قائم رہ سکے، بلکہ وہ تو بہت
جلد فاعلانہ طریق پر سرگرم عمل ہو جاتا ہو۔ اہلِ فن کے نزدیک انسانی زندگی میں یہی وہ نقطہ ہو جہاں سے قدرتی مناعت (Natural Immunity)
کم ہونی شروع ہو جاتی ہو اور انسان کا نظامِ جسمانی اندرونی اور بیرونی ہر دو نوعیت سے خراب اثرات کو قبول کرنے لگتا ہو، یعنی
دوسرے الفاظ میں اس کا یہ مطلب ہو کہ انسان میں قوتِ مدافعت کم ہونے لگتی ہو اور اس طرح وہ نہ صرف بیرونی بیماریوں کی چھوت
سے غیر محفوظ ہو جاتا ہو، بلکہ اندرونِ جسم میں خرابی تغذیہ وغیرہ کی بدولت جو کیمیائی بگاڑ لاحق ہوتا رہتا ہو، اس کی خود بخود اصلاح کرنے

صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہی۔
جو کچھ اوپر لکھا گیا ہی اسے محض وعظ و نصیحت پر محمول نہ کیجیے، بلکہ یہ ایک ایسی طبّی حقیقت ہی جس کی پشت پر جدید ترین تحقیقات موجود ہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ آپ کو پاکیزہ خیالات اور صاف ستھرا ماحول محض اسی لیے درکار نہیں ہی کہ ایسے اچھے ماحول میں آپ کی اخلاقی حالت درست ہو گی، بلکہ ایسے ماحول اور خیالات کی اس لیے بھی ضرورت ہی کہ آپ کی صحّی زندگی بھی انھی سے سنورتی اور بنتی ہی۔ گویا اگر ہم اپنی صحتیں درست رکھنا چاہتے ہیں، اور اس دُنیا میں بیماریوں سے خود بھی بچنا چاہتے ہیں اور اپنی آئندہ نسلوں کو بھی بچانا چاہتے ہیں تو اس کے حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہی کہ ہم ابھی سے اپنے خیالات و اعمال میں پاکیزگی اختیار کریں۔ تاکہ اس کا اثر ہمارے جسموں پر پڑے اور وہ کھوٹ اور خرابی جو ہماری غلط روش کی بدولت ہمارے اندرون میں پیدا ہو گئی ہے رفتہ رفتہ خارج ہو جائے۔

یہ صحیح ہی کہ مزمن بیماریاں اس فلسفۂ علاج پر عمل پیرا ہونے سے یک بارگی ہی نہیں چلی جائیں گی، اس لیے کہ قانونِ توارث کے تحت ہم متعدد بیماریوں کے اثرات اپنے ساتھ لے کر پیدا ہوتے ہیں اور صحیح طریق پر علاج کرنے کے باوجود بھی وہ ہماری جان نہیں چھوڑتیں۔ مگر یہ بھی اپنی جگہ حقیقت ہی کہ امراضِ مزمنہ ہوں یا حادہ، نظامِ جسمانی میں صحت قائم رکھنے کی صلاحیت کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے اس پاکیزہ ترین فلسفۂ علاج (جو اصل میں فلسفۂ حیات بھی ہی) پر ایمان لائے [illegible] کیے بغیر کوئی چارہ بھی نہیں ہی۔ غلط طریق فکر اور غلط طریق زندگی اختیار کر کے جس طرح ہم نے اپنی اولاد کے جسموں میں بیماریوں کے اثرات منتقل کیے ہیں بالکل اسی اصول کے تحت ہم اپنی صحیح طرزِ روش سے ان کے جسموں میں صحت و تن درستی کے اثرات بھی منتقل کر سکتے ہیں جس کے نتیجے میں ایک وقت ایسا آئے گا کہ انسان کے جسم میں قدرتی مناعۃ پیدا ہو جائے اور وہ بیماری کے اثرات سے بڑی حد تک پاک ہو جائے گا۔

# بچّے کی پرورش اُس کی ماں ہی کی گود میں ہونی چاہیے

پچھلے دنوں کراچی کے ایک بڑے ہسپتال میں ایک دل چسپ منظر دیکھنے میں آیا۔ ہمارے ایک کرم فرما مجبور ہوئے کہ اپنی اہلیہ کو اس ہسپتال کے میٹرنٹی ہوم میں داخل کریں۔ سارے مراحل بخیر و خوبی طے ہو گئے۔ لیکن یہ دیکھا گیا کہ بچہ ماں سے علیحدہ کر دیا گیا۔ تحقیق پر معلوم ہوا کہ چوں کہ یہ بہت بڑا ہسپتال ہی اور یورپ اور امریکا کے ہسپتالوں کے اصول پر یہاں سارے کام انجام پاتے ہیں، اس لیے ولایتی ہسپتالوں کی طرح یہاں ضروری سمجھا گیا ہی کہ بچوں کو ان کی ماؤں سے علیحدہ رکھا جائے۔ چناں چہ دیکھا گیا کہ ساری مائیں ایک کمرے میں اپنے اپنے پلنگوں پر آرام فرما رہی ہیں اور سارے بچے ایک علیحدہ کمرے میں جُدا جُدا پنگوڑوں میں پڑے چیاؤں میاؤں کر رہے ہیں۔ ایک وقت مقرّر ہی، بچہ ماں کے پاس لایا جاتا ہی اور پھر اُسے علیحدہ کر لیا جاتا ہی۔ بڑی میم صاحب سے اس سلسلے میں ذرا گفتگو بھی ہوئی، لیکن وہ اس انداز سے پیش آئیں گویا ماں کے ساتھ بچّے کا رکھنا پرلے درجے کی حماقت ہی اور دقیانوسیت لیکن یہ خبر بڑی دل چسپی کے ساتھ پڑھی جائے گی کہ واشنگٹن کے میٹرنٹی ہسپتالوں میں اب بچّے کو ماں ہی کے پاس رکھا جاتا ہی۔ "بچّے کی پرورش اس کی ماں ہی کی گود میں ہونی چاہیے"۔ یہ ہی وہ فیصلہ جو دایہ گری اور نفسیات کے ماہرین نے انٹرنیشنل کانگریس کے پانچویں اجلاس منعقدہ ۵ جولائی سنہ ۴۲ء میں کیا ہی۔ یہ اجلاس ہوٹل والڈورف اسٹوریا، نیویارک میں ہوا جس میں ساٹھ قوموں کے دو ہزار

نمائندوں نے حصّہ لیا۔

ماہرین نے اس بات پر بہت زور دیا کہ "بچّوں کی پرورش ان کی ماؤں ہی کی گود میں ہونی چاہیے" اس لیے کہ بچّے کی سیرت وکردار کی تعمیر بالکل پیدائش ہی کے وقت سے شروع ہوجاتی ہے۔ ماؤں سے علیحدہ رکھ کر نرسریوں اور پرورش گاہوں میں بچّوں کو پالنے کا طریقہ بالکل غلط ہے۔

ان ماہرین فن کے نزدیک بچّوں کی پرورش کا وہی پرانا طریقہ صحیح ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ جدید ترین تحقیقات بھی اسی کی تائید میں ہیں۔ پیدائش کے بعد بچّے کو ماں سے علیحدہ کرنا گویا اسے کمزور سیرت بنانا ہے۔ ماہرین نے اس بات کا بھی انکشاف کیا ہے کہ ہمارے ملک کے فوجی سپاہیوں میں جذباتی توازن کی بڑی کمی پائی جاتی ہے۔ اور اکثر سپاہی تو محض اختلالِ اعصاب ہی کی بنا پر فوجی خدمات سے سبکدوش کردیے جاتے ہیں۔

ان کی رائے میں پیدائش کے بعد پہلے دو ہفتے نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ اور یہاں ہوتا یہ ہے کہ جہاں بچہ پیدا ہوا اور اسے ماں سے علیحدہ کردیا گیا۔ حالاں کہ پیٹ کی نرم وگرم فضا سے باہر آنے کے بعد بھی کچھ عرصے تک اسے ایسی ہی نرم وگرم فضا میں رکھنا چاہیے۔ اور ایسی فضا بچّے کو ماں کے قُرب اور گود ہی میں مل سکتی ہے۔

اب واشنگٹن میٹرنٹی ہسپتالوں میں بچّے کو ماں ہی کے پاس رکھا جاتا ہے۔ وہاں بڑی بڑی پرورش گاہوں میں نرسوں کے چارج میں بچّوں کو نہیں دیا جاتا جیسا کہ عام طور پر آج کل رواج ہے، بلکہ بچّے کو بھی ماں ہی کے کمرے میں رکھا جاتا ہے اور ماں ہی اُسے دُودھ بھی پلاتی ہے۔ بچّے کو دُودھ پلانے کا بھی پرانا ہی طریقہ اختیار کیا جانے لگا ہے، یعنی جب وہ دُودھ مانگے اُسے دُودھ دیا جائے۔ گھنٹوں کی پابندی ضروری نہیں سمجھی جاتی بلکہ اس امر کا لحاظ رکھا جاتا ہے کہ بچّے نے کتنی دیر تک دُودھ پیا ہے۔ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچہ ایک دو منٹ ہی دودھ پی کر سو جاتا ہے اور وقت مقررہ سے پہلے ہی بھوک سے بلبلا اٹھتا ہے اور کبھی خوب پیٹ بھر کر پی لیتا ہے تو وقت مقررہ کے کئی گھنٹے بعد دُودھ مانگتا ہے۔ ماہرین فن نے بچّے کو ماں کا دُودھ پلانے کے لیے اب وقت کے بجائے بھوک ہی کو معیار مقرر کیا ہے۔

اس کے علاوہ ان ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ بچّے کی پیدائش کا مرحلہ ہسپتال کے بجائے مکان ہی پر طے ہونا چاہیے۔ نفسیاتی طور پر اس کا اثر عورت پر نہایت اچھا پڑتا ہے، بشرطے کہ ہسپتال کی سی سہولتیں گھر پر پیدا کردی جائیں۔ اس معاملہ میں بھی جدید ترین تحقیقات پرانے ہی طریقے کی مؤید نکلیں +

ملاحظہ فرمایا آپ نے، کچھ دنوں پہلے زچہ وبچہ کے لیے سارے پرانے اصول وقاعدے جہالت اور نافہمی پر مبنی تھے، یہی قاعدے اور ضابطے آج سائنٹی فک ہیں اور بالکل درست۔ اطبائے قدیم کے وضع کردہ طریقہ ہائے نگہداشت کے خلاف سارا یورپ اور امریکا صف آرا تھا، آج وہی یورپ اور امریکا اسے سراہ رہا ہے۔ اب ان کو کون سمجھائے کہ تمھاری اس نوعیت کی ساری ترقیاں ترقیٔ معکوس سے زیادہ اہمیت و درجہ نہیں رکھتیں، اور تم نے علما، واطبائے عہدِ قدیم کے زرّیں اصُول کو چھوڑ کر نہ صرف اپنی نافہمی کا ثبوت دیا ہے، بلکہ لاتعداد انسانوں کی سیرتوں کو بدلکر رکھ دیا ہے۔

بدقسمتی اور قومی بدقسمتی ہے کہ ہند و پاکستان نے ہر معاملے میں یورپ کو اپنا رہبر تسلیم کیا ہوا ہے۔ ہر بات غلط یا صحیح، جو یورپ سے آتی ہے یہاں من وعن تسلیم کرلی جاتی ہے، کوئی ایسا نہیں جو ذرا دیر کے لیے بھی یہ سوچ سکے کہ ہمارے پرانے طور طریقے بھی کوئی حیثیت رکھتے ہیں۔ اب جب کہ ہم یورپ کی غلامی سے آزاد ہیں، ذہنی طور پر بھی ہم کو آزاد ہوجانا چاہیے۔ اپنے علوم وفنون کو یورپ کی نہیں اپنی نگاہ سے دیکھنا چاہیے۔ اسی پر آپ کی فتح وشکست کا انحصار ہے، اور کون نہیں سمجھتا کہ شکست خوردہ ذہنیت کی وجہ سے آپ کسی بھی شعبۂ زندگی میں راہ نہیں پاسکتے، لیکن اگر آپ ذہنی طور پر آزاد ہیں تو ہر ہر قدم آپ کی کامیابی کا ضامن ہے۔ ایشیا میں ہم کو سربلند ہوکر رہنا ہے۔ اپنے علوم وفنون کو زندہ کرنا ہے۔

# حکیم فسطالوز

(از۔ اشرف صبوحی)

جان ہنری پسٹالوزی جسے آج ہم حکیم فسطالوز کے نام سے متعارف کرتے ہیں، سوئٹزرلینڈ کے قصبہ زوریچ کا رہنے والا تھا۔ زوریچ یا سوئٹزرلینڈ اس کے خاندان کی جنم بھومی نہیں تھی۔ اس کے آبا و اجداد کوئی دو سو برس سے اپنا اصلی وطن اطالیہ چھوڑ کر یہاں آ گئے تھے۔ یہ خاندان گھر سے نکلا تو تھا خوش قسمت بننے کے لیے لیکن تقدیر ساتھ تھی۔ اس نے نقل مکان کرنے کے بعد بھی پیچھا نہ چھوڑا۔ فسطالوز کا باپ اپنے زمانے کا مشہور جرّاح اور طبیب تھا۔ اس نے اپنی زندگی میں فن کے بیسیوں کمال دکھائے تھے تاہم بدبختی اور تنگ دستی برابر لگی رہی۔ آخر تینتیس برس کی عمر میں تین بچّے اور ایک بیوہ چھوڑ کر دنیا سے رخصت ہوا۔

فسطالوز نے افلاس میں پرورش پائی اور خود اپنی طاقت سے اپنے پاؤں پر کھڑے ہو کر زندگی کے منازل طے کیے۔ زیادہ تر اسی وجہ سے اس کے اندر غیر معمولی ہمدردی، دل سوزی، رحم اور خدمتِ خلق کی صفتیں پیدا ہوئیں۔ یہ سب سے پہلا شخص تھا جس نے مغربی دنیا کو بیدار کر کے بچّوں کی اصل حقیقت اور ان کے قدرتی حقوق سے سوسائٹی کو آگاہ کیا۔ پادریوں کے جابرانہ فتووں کے خلاف اس نے بچّوں کو صلۂ رحم، پاک خلقت اور عزیز الوجود ثابت کر دکھایا نہ صرف بالعقیدہ بلکہ بالعمل۔ اسی بنا پر اس شخص کو مغربی دُنیا میں بچّوں کی تعلیم و تربیت کے متعلق خاص شہرت حاصل ہے۔ اس کے ملفوظات اور مکتوبات پر آج تک تبصرے ہوتے رہتے ہیں۔ تعلیم و تربیت کے جو اصول اس نے بنائے تھے اس میں سے چند ہم ذیل میں درج کرتے ہیں:۔

(۱) قوم کی ایک نسل خواہ کتنی ہی جدوجہد کرے لیکن حیات کے کسی شعبے میں وہ اپنے اسلاف کی شرائطِ زندگی سے بلند نہیں ہو سکتی۔ نہ مالی حیثیت سے اور نہ جسمانی قوت یا ذہنی فضائل میں، جو حال اسلاف کا ہوگا تقریباً وہی اخلاف کا رہے گا۔ ترقی کی راہوں میں جو مشکلات اور مزاحمتیں ان کو پیش آئی ہیں انکو بھی پیش آئیں گی۔ غیر معمولی وسائل ترقی کا یک بہ یک سامنے آ کر کوئی خاص توقع مدد دینا اور اخلاف کو اسلاف کی حیثیت سے بلند کر دینا اتفاقیہ ہے نہ کہ اکثریہ یا کلیہ۔ جس طرح پانی اپنی قدرتی سطح سے بلند نہیں ہو سکتا اسی طرح قوم کی موجودہ نسل گزشتہ نسل سے معمولاً زیادہ خوشحال اور خوش نصیب نہیں ہو سکتی۔

(۲) اس سے یہ نتیجہ مرتب ہوتا ہے کہ بچّوں کو ایسی تعلیم و تربیت دینا مناسب ہے جو ان کی خاندانی زندگی کے حسبِ حال ہو۔ مثلاً افلاس و تنگ دستی میں بسر کرنے والے گھرانوں کے بچّوں کی تعلیم و تربیت ایسی ہونی چاہیے کہ وہ غریبانہ زندگی گزارنے کے قابل رہیں۔ انھیں امیرانہ زندگی کے لیے تیار کرنا بڑی غلطی ہے۔ تاہم اس زمانے میں تعلیم کے ذمّہ داروں کی نظر اس اصول پر نہیں۔ نتیجہ یہ ہے کہ غریبوں کے بچے عیّاش بن جاتے ہیں اور عمر بھر ٹھوکریں کھانے کے سوا کبھی ان کو دیانتداری کی روٹی کھانی اور دماغی راحت نصیب نہیں ہوتی۔ عام مدارس جفاکش اور محنتی طلبا، تیار نہیں کرتے بلکہ احدی تیار کرتے ہیں جنھیں محنت و مشقت کی عادت نہیں ہوتی اور نہ اس درجہ کا استقلال اور صبر پیدا ہوتا ہے کہ سوءِ اتّفاق یا ناکامی سے اگر سابقہ پڑے تو ہمت سے مُقابلہ کر سکیں۔ غریبوں کے بچّوں کے لیے بہترین تعلیم دست کاری کے مدرسوں میں ہونی چاہیے۔ ان کا پہلا مکتب گھر ہے۔ انھیں چھ برس کی عمر سے گھر کے کاموں کی عادت ڈالنی لازمی ہے۔ اور محنت و مشقّت سے آشنا کرنے کے بعد دست کاری کے مدرسوں میں بھیجا جائے۔ اس طرزِ تعلیم سے یہ ضروری نہیں کہ اخلاقی تعلیم نظر انداز ہو جائے گی۔ اخلاقی اور رُوحانی تعلیم لکھی ہوئی کتابوں کے لفظوں میں چُھپی ہوئی نہیں ہے، نہ کتابی تعلیم سے آسکتی ہے۔ اخلاق اور روحانیت تو انسان کے رگ و پے میں اس کے اعضا و جوارح کے اندر مخفی ہے۔ چاہیے کہ ان پوشیدہ صنعتوں کو مشق سے باہر نکالیں اور بچّوں کو خود نمونہ بن کر دکھائیں۔ دل کی رہنمائی دل ہی سے ہو سکتی ہے۔ اگر اتالیق صاحب دل ہے تو کیسا ہی گم گشتہ بچّہ ہو، ضرور سیدھے رستے پر آ جائے گا۔

# نائٹروجن کی فراہمی میں عالمگیر کمی

(از ڈاکٹر ڈی۔پی۔ہاپکنس۔بی۔ایس۔سی، الیف۔آر۔آئی۔سی)

جب ہم یہ جانتے ہیں کہ کرۂ ہوا کا ⅘ حصہ نائٹروجن ہو تو "دنیا میں نائٹروجن کی کمی" کا فقرہ ہی کچھ عجیب سا معلوم ہوتا ہو۔ سطح زمین کے ہر ایکڑ پر کرۂ ہوا میں تقریبًا ایک لاکھ پچاس ہزار ٹن نائٹروجن گیس موجود ہو، اسی سے اندازہ کیجیے کہ پورے کرۂ ارض پر اس گیس کی کتنی غیر محدود مقدار موجود ہوگی۔ پھر ہماری دنیوی ضرورتوں کے لیے اس کی فراہمی میں کمی کیوں ہو؟ اس کا سبب یہ ہو کہ اس جامد ہوائی عنصر کو کسی کیمیائی مرکب میں شامل کرنے کا طریقہ اگرچہ ہمیں معلوم ہے تاہم اسے وسیع ترین پیمانے پر کام میں نہیں لایا گیا ہو۔ ہماری غذائی پیداوار کو بڑھانے اور کاشت کاری کے لیے زمین کو زرخیز بنانے میں نائٹروجن کا حصہ سب سے بڑا ہو۔ پہلی جنگ عظیم سے اب تک کھاد کے لیے نائٹروجن کے کیمیائی مرکبات بنانے کی زیادہ کوشش ترقی یافتہ ممالک میں کی گئی ہو۔ پھر بھی یہ حقیقت افسوسناک ہو کہ سنہ ۱۹۴۰ء میں دس لاکھ ٹن زرخیز نائٹروجن کی عالمگیر کمی رہی اور خیال کیا جاتا ہو کہ یہ کمی ابھی کئی سال تک جاری رہے گی۔ اب سے پچاس سال پہلے سنہ ۱۸۹۸ء میں سر ولیم کروکس نے کہا تھا کہ اگر کیمیادان ہوائی نائٹروجن کو منجمد کرکے کیمیائی مرکب بنانے میں کامیابی حاصل نہیں کریں گے تو گیہوں کھانے والی قومیں دنیا سے ناپید ہو جائیں گی۔ لیکن اب جبکہ ہوائی نائٹروجن کے "مصنوعی انجماد" پر عمل کرتے ہوئے تقریبًا تیس سال گزر چکے ہیں، اس ضروری زرخیز عنصر کی کمی کیمیائی صنعت کے ماہرین کے متعلق کوئی اچھا افسانہ نہیں کہتی۔

آج کل دنیا میں نائٹروجن کی مانگ بہت زیادہ اور غیر معمولی ہو۔ ایسی کوئی پچھلی مثال نہیں ملتی کہ اتنی کثیر مقدار میں نائٹروجن کا مطالبہ کیا گیا ہو۔ لیکن فراہمی کا حال یہ ہو کہ سنہ ۱۹۳۸-۳۹ء سے بھی کم ہو۔ چونکہ اس عنصر خاص کو ہماری زندگی سے بہت گہرا تعلق ہو اس لیے ضروری ہو کہ اس کی مانگ اور فراہمی کے معاملات پر اچھی طرح غور کیا جائے۔

## (۱) مانگ کا مسئلہ

سنہ ۱۹۳۹ء سے اب تک نائٹروجن کی عالمگیر طلب میں اتنا بڑا اضافہ کیوں ہوا ہو؟ پچھلی لڑائی سے پہلے زمین کو زرخیز بنانے والی کھاد کی تمام قسمیں کم مقدار میں استعمال کی جاتی تھیں جس کا سبب یہ تھا کہ معمولی کاشت کار کی اقتصادی حالت غیر یقینی تھی۔ یہی بات دنیا کے ان حصوں میں بھی پائی جاتی تھی جو غذا کی ایک فاضل مقدار ہمیشہ برآمد کیا کرتے تھے۔ پھر رفتہ رفتہ زرخیز کھیتوں کے وہ اجزا جو زمین کو طاقت بخشتے تھے اور مٹی کو "غذا" بہم پہنچاتے تھے، فصلوں کے ساتھ جب نکل جانے لگے تو اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش نہیں کی گئی اور زمین کمزور ہوتی چلی گئی۔ سنہ ۱۹۳۶ء میں امریکا کے محکمۂ زراعت کے افسر ڈاکٹر لیمین نے امریکا کی کاشت کاری میں نائٹروجن کے نفع اور نقصان کا ایک "داخل باقی" چٹھا تیار کیا تھا، اور وہ اس نتیجے پر پہنچے تھے کہ ہر سال تیس لاکھ ٹن نائٹروجن کا خسارہ ہو جاتا ہو۔ سنہ ۱۹۲۸ء اور سنہ ۱۹۳۰ء کے درمیان انگلستان کے نو فارموں میں نائٹروجن کی کھاد کا استعمال دوسرے فارموں کے اوسط استعمال سے زیادہ کیا گیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان فارموں کی فصلوں کی پیداوار میں مندرجۂ ذیل مقداروں کا فی ایکڑ اضافہ ہو گیا۔

گیہوں ۳،۴ ہنڈرڈ ویٹ، جَو ۱،۳ ہنڈرڈ ویٹ، جئی ۳،۴

ہنڈرویٹ۔ چقندر ۱،۲ ہنڈرویٹ۔ آلو ۴.۰ ہنڈرویٹ، جانوروں کے
الے کا چقندر ۴.۵ ٹن۔

لیکن دونوں لڑائیوں کے درمیان کاشت کاروں کے لیے زیادہ غذا
اکرنے کی کوئی ترغیب وتحریک باقی نہ رہی، بلکہ بعض حالات سے متاثر
راس کا خیال اُلٹی سمت کو چل گیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دو ملک کو چھوڑ کر
ثلاً ہالینڈ) تمام ممالک میں نائٹروجن کی کھاد سائنس کی معیّن کی ہوئی مقدا
، نسبتاً بہت کم استعمال کی گئی، اور زمینوں کو زرخیز نہیں بنایا گیا۔ اگرچہ
۱۹۳۹ء تک نائٹروجن کی کھاد کی سالانہ پیداوار کا ۷۵ فی صد حصہ
ئی نائٹروجن کو منجمد کرکے کیمیائی مرکب تیار کرنے والے کارخانوں سے
ہم ہوتا تھا، لیکن غالباً یہ کہنا بھی صحیح ہے کہ اس نئی صنعت کی ترقی مطالبے
غیر یقینی حالت سے رُکی رہی۔

اب یہ صورتِ حال بالکل بدل گئی ہے، اور زراعت کے لیے نائٹروجن
کھاد کی مانگ بہت بڑھ گئی ہے۔ کاشتکاروں کی مالی حالت بہتر اور
مادی حالت یقینی بن چکی ہیں۔ غذا کی تمام قسموں میں کمی پیدا ہوگئی ہے۔
کے علاوہ ایک عنصر جسے اکثر فراموش کر دیا جاتا ہے یہ ہے کہ زمین کی "کٹاؤ"
(Erosion) اور تدریجی کمزوری کے باعث دنیا کی مزروعہ اراضی
قبہ بھی کم ہوگیا ہے۔ جنگ کے زمانے میں بہت سے ممالک نے اپنی غذا
خود ہی پیدا کرنے یا اپنے حلیفوں کو فاضل اناج بہم پہنچانے کی کوشش کی،
سے چھوٹے چھوٹے کاشت کاروں میں ایک فنی انقلاب آگیا۔ وہ
روجن کی کھاد کے نفع بخش نتائج کو سمجھ گئے، اور پہلے وہ جس چیز کے لیے پروا
، اس کی طلب ان میں بہت زیادہ پیدا ہوگئی۔ مزید برآں ٹرانسپورٹ
مشکلات کے باعث جنگ کے زمانے میں بہت سے زرخیز اور
پیدا کرنے والے علاقے کھاد سے محروم رہے، اور اب ان کی زمینیں اتنی
مزور ہوگئی ہیں کہ نائٹروجن کی کھاد کا مطالبہ بہت بڑھ گیا ہے۔ الغرض
ٹروجن کی مانگ کو بڑھانے والے بہت سے عالمگیر عناصر پیدا ہوگئے ہیں۔

## ) فراہمی غذا کا مسئلہ :-

مسئلہ طلب پر غور کرنے کے بعد اب مسئلہ فراہمی پر ایک نگاہ ڈالنی
چاہیے۔ سنہ ۱۹۳۹ء سے پہلے جب جنگ شروع نہیں ہوئی تھی، یورپ
ف اسی لائق نہ تھا کہ اپنی ضرورتوں کو پورا کرے، بلکہ زرخیز نائٹروجن برآمد
کرنے میں سب سے زیادہ پیش پیش تھا۔ آج یورپ کا یہ حال ہے کہ اگر اسے اپنی زراعت
کو پیداوار کی معمولی شرح پر قائم رکھنا ہے جب بھی اسے دوسرے ممالک سے
نائٹروجن برآمد کرنا پڑے گا۔ اس تبدیلی کے دو اسباب ہیں۔ ایک تو یہ ہے کہ
جرمنی نائٹروجینی کھاد کی سب سے زیادہ مقدار تیار کرتا تھا، اور اپنی زراعت میں
۶۰ سے ۷۰ فی صد مقدار تک استعمال کرکے باقی مقدار دوسرے ممالک کو
بھیج دیتا تھا، لیکن جنگ کے دوران میں اس کی نصف سے زیادہ "نائٹروجن ساز
فیکٹریاں تیل اور ربڑ کے کارخانوں میں مبدّل کر دی گئیں، اور بعض کو جنگ
اور بمباری سے شدید نقصان پہنچا۔ دوسرا سبب جو یورپ میں "نائٹروجن سازی"
کے زوال کا باعث ہوا وہ کوئلہ کی کمی تھی، جس سے ہوائی نائٹروجن کے
انجماد کے کارخانوں کا چلنا مشکل ہوگیا۔ اور بلجیم، ہالینڈ، فرانس وغیرہ سب
ممالک اس کمی سے متاثر ہوئے، اور ان کے دوسرے صنعتی کارخانوں کی
پیداوار بھی گھٹ گئی۔ یورپ سے باہر اس مسئلہ کا تعلق صرف مانگ سے ہے،
مثلاً ہندوستان، چین، مصر، جزائر شرق الہند، اور کچھ مقدار میں جاپان کو بھی
اپنی زراعت کو ترقی دینے اور زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے لیے نائٹروجینی
کھاد کی ضرورت ہوگی۔

## امریکا کی حالت

اس "خام شے" یعنی نائٹروجینی کھاد کے متعلق امریکا کی پوزیشن کچھ
عجیب سی ہے۔ یعنی وہ ہمیشہ سے اس کھاد کی درآمد بھی کرتا ہے اور برآمد بھی۔
لیکن موازنہ کرنے کے بعد اسے بھی عام طور پر ایک "درآمدی" ملک ہی کہا
جاسکتا ہے۔ وہ جس مقدار میں دوسرے ممالک کو نائٹروجن سپلائی کرتا ہے اس
سے زیادہ مقدار میں خود چلی اور کنیڈا سے خریدتا ہے۔ پچھلی لڑائی کے زمانے
میں امریکا نے اپنی نائٹروجینی پیداوار بہت بڑھا دی تھی (تقریباً ۱،۲۵۰،۰۰۰
ٹن سالانہ) لیکن اس کی زیادہ مقدار آتش گیر مادوں کی تیاری میں استعمال
کی جاتی تھی، اور جب زمانۂ جنگ کے وہ کارخانے جو اس مخصوص کام کے
لیے قائم کیے گئے تھے بند کر دیے گئے تو نائٹروجینی پیداوار کم ہوگئی۔

سنہ ۱۹۴۶-۴۷ء کی درآمد و برآمد کے موازنہ سے معلوم ہوا کہ
امریکا نے ۶،۰۰۰،۰۰۰ ٹن نائٹروجن خود تیار کیا تھا اور کناڈا، چلی اور ناروے
سے ۲،۰۰۰،۰۰۰ ٹن خریدا تھا، اور ۹۷،۰۰۰ ٹن دوسرے ممالک کو بھیجا تھا۔
اس کے معنی یہ ہیں کہ امریکا تقریباً ۷،۰۰۰،۰۰۰ ٹن خود استعمال کرنا چاہتا ہے۔ یہ

مقدار سنہ ۱۹۳۹ء کی استعمال شدہ مقدار سے دوگنی ہے۔ اس کے علاوہ زمانہ جنگ کے چار کارخانوں کو حکومت نے اپنے زیر اہتمام اس لیے چالو کیا ہے کہ ایک سال کے اندر اپنے مقبوضہ ممالک کو ۳۳۰۰۰۰ ٹن نائٹروجن سپلائی کر سکے۔

## برطانیہ کی حالت

برطانیہ کے متعلق یہ خیال کرنا کہ وہ نائٹروجن برآمد کرنے والا ملک ہے کسی قدر گمراہ کن ہے۔ اس لیے کہ اگر برطانی پیمانے پر اجمالی نگاہ ڈالی جائے تو "طلب" کی مقدار سے "فراہمی" کی مقدار بہت کم ہے۔ لیکن برطانیہ ایک جداگانہ ملک کی حیثیت سے نائٹروجن تیار کرنے اور دنیا کی ضرورتوں کو پورا کرنے میں بڑی سرگرمی سے کام لے رہا ہے۔ سنہ ۱۹۴۵ء میں اس ملک نے ۵۰۰۰۰ ٹن نائٹروجن برآمد کیا تھا۔ لیکن سنہ ۱۹۴۶ء کے پہلے چھ ماہ تک اس مقدار میں کوئی اضافہ نہیں ہو سکا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ گیہوں اور جو کی زیادہ فصلیں پیدا کرنے کے لیے ملک کے اندر ہی نائٹروجینی کھاد کی مانگ زیادہ بڑھ گئی تھی۔

اب نائٹروجن کا استعمال خود برطانیہ میں زمانۂ قبل از جنگ کی مقدار سے دوگنا ہے۔ اور چونکہ زراعت میں بھاری توسیع ہونے والی ہے اور مویشیوں کے کھانے کے لیے نائٹروجینی پیداواروں کی درآمد کم ہو گئی ہے، اس لیے اس میں شک نہیں کہ برطانیہ میں نائٹروجن کی مانگ اور بھی زیادہ ہو گی۔ برطانیہ کی زمین ایسی ہے کہ اس کی زرعی مٹی میں صرف نائٹروجن کی بھاری مقدار نہیں ملائی جا سکتی، اس لیے اس کے ساتھ پوٹاس بھی ملانا پڑتا ہے۔ زمانۂ جنگ میں برطانیہ میں نائٹروجینی کھاد پر "راشن" کی کوئی پابندی نہ تھی مگر پوٹاس اور فاسفیٹ پر "راشن" تھا۔ دوسرے ممالک میں اور بعض ڈومینیوں میں اب تک نائٹروجن پر راشن کی سخت پابندیاں عائد ہیں اور ممکن ہے برطانیہ میں آئندہ نائٹروجینی کھاد کی بڑی کمی ہو جائے۔

## (۴) اجمالی مسئلہ:

اب سوال یہ ہے کہ اجمالی مسئلہ کیا ہے؟ سنہ ۱۹۴۵-۴۶ء کے تخمینے سے معلوم ہوا ہے کہ نائٹروجن کی طلب اور فراہمی میں ۳۲۰۰۰۰ ٹن فرق تھا۔ اس میں مشرق بعید کے ممالک کے اعداد و شمار شامل نہیں ہیں اس لیے کہ ان کی حالت غیر یقینی تھی۔ لیکن بعد میں جب سنہ ۱۹۴۶-۴۷ء اندازہ کیا گیا تو نائٹروجن کی سپلائی میں ۱۰۰۰۰۰۰ کی عالمگیر کمی یعنی دنیا کی ضرورتوں کی بہ نسبت ۳۰ فی صد کی کمی ظاہر ہوئی۔ اور یہی وہ تخمینہ ہے جو حقیقتوں پر مبنی ہے۔

یہ مقدار کیا ہے؟ ۱۰۰۰۰۰۰ ٹن نائٹروجن کی مقدار اتنی ہی ہے جو ہوا زمین کے صرف سات ایکڑ رقبہ پر اپنا دباؤ ڈالتی ہے۔ کیا دنیا میں کوئی بھی شے اتنی وافر ہے جسے انسان حاصل کر سکے؟ اور آکسیجن کے علاوہ کیا کوئی عنصر ایسا ہے جو نائٹروجن سے زیادہ ضروری ہو؟ اگر کوشش کی جائے تو ہوائی نائٹروجن کی غیر محدود مقدار حاصل کی جا سکتی ہے۔ ہمارا موجودہ صنعتی دور اس سے زیادہ تعجب انگیز کارنامہ کیا پیش کر سکتا ہے کہ قدرتی نائٹروجن کی مقدار دنیا میں اس قدر زیادہ ہے اور مصنوعی نائٹروجن اتنا کم ہے کہ ہم اپنی زرعی ضروریات بھی پوری نہیں کر سکتے!

غالباً جن ممالک میں نائٹروجن کی تیاری کے ذرائع موجود ہیں وہ بھی پورا کام نہیں کر رہے ہیں +

(مینوفیکچرنگ کیمسٹ کے شکریہ کے ساتھ)

# "حیاتیاتی جنگ"

زہریلے اور جان لیوا جراثیم کے خبیثانہ اور سفاکانہ استعمال کے طریقوں کو مکمل کرنے کی کوششیں اس امر کی شہادت دے رہی ہیں کہ اگر آئندہ کوئی جنگ ہوئی تو اس کی ہلاکت آفرینی اور ہولناکی تمام پچھلی لڑائیوں کو مات کر دے گی۔ سب سے پہلے ہم ذیل میں اُن انسان کُش امراض کی ایک ذرا لمبی فہرست پیش کرتے ہیں، جو آئندہ جنگ کی پیداوار ہوں گی بشرطیکہ آبادیوں کو ہلاک کرنے کے لیے جراثیم استعمال کیے گئے:۔

(۱) "بوٹولزم" (Botulism) یعنی وہ خطرناک اور مہلک سمیت جو زہریلی غذا کھانے کے باعث کھانے والے کے جسم میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ وہ بیماری ہے جو زہریلی گیس سے ... اگنا زیادہ ہلاکت آفرین ہوگی۔

(۲) "بروسیلوسیس" (Brocellosis) یہ ایک خاص قسم کا زہریلا بخار ہے جو گھٹتا بڑھتا ہے مگر جان لے کر چھوڑتا ہے۔

(۳) "تساٹیاکوسس" (Psittacosis) مشہور مہلک مرض جسے "طوطے کی بیماری" کہتے ہیں۔

(۴) "ٹولاریمیا" (Tularemia) "خرگوش کا بخار" جو انسان کو بالکل بیکار کر دیتا ہے۔

(۵) "ہیضہ" (Cholera) اس کی تشریح کی ضرورت نہیں۔ شدید وبائی اور انسان کش بیماری ہے جو پوری آبادیوں پر دفعتاً حملہ آور ہوتی ہے۔

(۶) "طاعون" (Plague) انسانوں کا سب سے بڑا دشمن مشہور وبائی مرض، جس کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ چودھویں صدی عیسوی میں اس نے ...... ۲۵ آدمیوں کو ہلاک کیا تھا۔

(۷) "انسی فیلیٹس" (Encephalitis) یہ نہایت متعدی زہریلا مرض ہے جو عصبی نظام پر حملہ آور ہوتا ہے۔ اس کی براہ راست ضرب دماغ پر پڑتی ہے جس سے انسان یا تو مرجاتا ہے یا ہمیشہ کے لیے بیکار ہو جاتا ہے۔

(۸) "رنڈرپسٹ" (Rinderpest) یہ چوپایوں کا وبائی مرض ہے جو پھیل کر پوری قوم کے لیے "غذا کی فراہمی" کا خاتمہ کرسکتا ہے۔

اب آپ ان جراثیم کی تفصیل ملاحظہ فرمائیے، اور یہ تصور کیجیے کہ آئندہ جراثیمی لڑائی کی شکل وصورت کیا ہوگی۔ فرض کر لیجیے کہ ۵ ردسمبر سنہ ۱۹۵۸ء کو ایک شخص نیویارک کے ہسپتال میں ایک مختصر مگر شدید علالت کے بعد نمونیا کے ساتھ ساتھ ہذیانی حالت میں مبتلا ہو جاتا ہے، اور پھر اس کے جسم پر بدنما زخم نمودار ہوتے ہیں اور مُنہ سے خون بھی آجاتا ہے۔ اس کی موت کے بعد پس مرگی معائنہ میں ڈاکٹروں کی تشخیص یہ ہوتی ہے کہ اس شخص کو نمونیا والا طاعون ہو گیا تھا۔ یعنی وہ طاعون جسے چودھویں صدی عیسوی میں "کالی موت" (Black Death) کا نام دیا گیا تھا۔ ماہرین کو حیرت ہوتی ہے اور یہ معمہ ان کی سمجھ میں نہیں آتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بہت دنوں سے یعنی بیسیوں سال سے امریکا میں طاعون کا کوئی کیس نہیں ہوا ہے۔

اسی طرح فرض کر لیجیے کہ یہ واقعہ تیزی سے بگڑتی ہوئی بین الاقوامی صورتِ حال کے ساتھ ساتھ رونما ہوتا ہے۔ "محوری طاقت" (Axis) کے نمائندے امریکن سکریٹری آف اسٹیٹ سے ناکام گفت وشنید کرکے واپس گئے ہیں، اور محوری سفارت خانوں کو بند کرنے اور سفیروں کو اپنے ملک میں واپس چلے آنے کی ہدایت کر دی گئی ہے۔ گویا ایسا نازک وقت ہے کہ ہر منٹ میں اعلانِ جنگ ہوسکتا ہے اور امید کی جارہی ہے کہ یہ حملہ کسی قیامت خیز ایٹم بم سے شروع ہوگا۔

لیکن اسی روز نیویارک کے ہسپتال میں ایک دوسرا شخص طاعون سے مرجاتا ہے اور اس کے بعد خوف زدہ اطبا شہر کے مختلف حصّوں سے خبر دیتے ہیں کہ یکایک طاعون پھیل رہا ہے۔ دوسرے روز سے اس وبا سے دس بارہ آدمی مرجاتے ہیں اور پھر جلد ہی دوسرے اضلاع مثلاً سان فرانسسکو، میامی اور ڈیٹرائٹ وغیرہ سے لوگوں کی اموات کی اطلاع آنی شروع ہوتی ہے اور طاعون کی وبا ایک عام خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ دفعتاً یہ انکشاف ہوتا ہے کہ طاعون کے علاوہ

دوسری متعدی بیماریوں کے حملے بھی شروع ہو گئے ہیں، اور یہ سلسلہ حیرت انگیز طور پر وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ جس چیز کو اطبا، اب تک "غذائی سمیت" کے اتفاقی حادثات سمجھے تھے وہ ایک نہایت مہلک اور وبائی قسم کا "بوٹولزم" ہے، جو تیز لہروں کی طرح پھیلتا جا رہا ہے۔ جوہری تحقیقات (Atomic Research) کی نئی زمین دوز لیبوریٹریوں اور اسلحہ ساز کارخانوں کے تمام کارکن اور مزدور بیمار ہو ہو کر گر رہے ہیں۔ کوئی ہیضہ میں مر رہا ہے، کوئی "ٹولاریمیا" اور "سائٹا کوسس" میں مبتلا ہو کر ایڑیاں رگڑ رہا ہے، کسی کا جسم پھوڑوں سے چھلنی ہو گیا ہے، اور مویشیوں کے علاقوں میں "رنڈر پیسٹ" کی ایسی وبا پھیلی ہے کہ تمام مویشی مرے جاتے ہیں۔

یہ ایک خیالی تصویر ہے جس میں یہ دکھایا گیا ہے کہ اگر تیسری جنگِ عظیم شروع ہو گی، تو ابتدا ہی میں کسی مخصوص ملک کی صورت حال کیا ہو گی۔ غالباً پہلا حملہ "ایٹم بم" کے ذریعہ نہیں ہو گا بلکہ ایسی جراثیمی بیماریوں کے ذریعہ ہو گا جو حد درجہ ہلاکت آفریں ہیں۔ اسی قسم کی لڑائی کو "بایولوجیکل" (Biological) یعنی "حیاتیاتی جنگ" کہا گیا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ وبائی امراض کے جراثیم پھیلا کر انسانوں اور دوسرے جانداروں کی حیات ختم کرنے کی کوشش کی جائے گی۔

خفیہ طور پر کام کرنے والے شرارت انگیز لوگ اور دشمنوں کے بھیجے ہوئے ایجنٹ تیزی سے ہمارے پانی اور دودھ کی سپلائی کو جراثیم آلود کر دیں گے۔ گویا اب زہر اور جراثیم سے پاک کوئی چیز ہمارے منہ تک نہیں جائے گی۔ پھر فوراً ہی دشمن کے ہوائی جہاز اور غبارے اور راکٹ ہمارے شہروں پر وبائی بیماریوں کے جراثیم کی دھواں دھار بارش کر رہے ہوں گے، اور یہ مسموم ہوائیں کہر کی طرح چھا جائیں گی، پھر اسی کے ساتھ ساتھ زہریلی گیسوں کے حملے ہوں گے اور آتش فشاں بیماری بھی شروع ہو جائے گی، یہاں تک کہ بموں کے ٹکڑے اور ریزے بھی زہر آلود ہوں گے۔ اگر کسی گولی یا بم کے ٹکڑے سے انسان کا جسم چھل جائے گا تو بھی اس کی جان نہیں بچے گی اور وہ کسی زہریلی بیماری سے ہلاک ہو جائے گا۔

یہ تصویر غالباً زیادہ "دور کی سوجھ" کہی جائے گی لیکن سائنٹفک حقیقتوں کی بنا پر یہ صورت دس سال بعد نہیں بلکہ آج بھی ممکن ہے۔ یہ اور بات ہے کہ چوں کہ "ترقی یافتہ" مغربی ممالک میں تمام قومیں اس طرح کی چیز دل سے حملے کر سکتی ہیں اس لیے کوئی ایک قوم دوسری قوم پر جراثیمی حملہ کرنے سے پہلے یہ سوچے گی کہ اس کے بدلے میں اس کو بھی ایسی ہی چیز ملے گی۔ لیکن جدید بموں اور راکٹوں کے استعمال میں یہ نظریہ اب تک صحیح ثابت نہیں ہوا ہے اور جوشِ جنوں کی حالت میں کوئی صحیح خیال باقی نہیں رہتا۔

جس طریقہ جنگ کو اب سائنس داں حلقوں نے "بایولوجیکل" یعنی "حیاتیاتی جنگ" کا نام دیدیا ہے اس کی باضابطہ تعریف ان الفاظ میں بیان کی گئی ہے: "جراثیم، زہریلی سماروغی روئیدگی، بیماریوں کے زہریلے مادوں یا سمیت آفریں اور بیماریوں کو متعدی بنانے والے چھوٹے اور خوردبینی کیڑوں مثلاً جوؤں یا جانوروں کے جسم پر زندگی بسر کرنے والے دوسرے طفیلی کیڑوں یا زندہ اجسام سے اخذ کیے ہوئے سمیت آفریں اجزا کا استعمال، تاکہ انسانوں، جانوروں، اور نشو و نما پاتے ہوئے پودوں کو موت آ جائے یا ان کو بیماریاں لاحق ہو جائیں۔"

اکثر ذمہ دار لوگ اور بالخصوص بڑے عہدوں والے شہری افسران یہ خیال کرتے ہیں کہ جراثیمی جنگ ایک ہولناک اور غیر معمولی چیز ہے، اور کسی قوم کے لیے اس کا جارحانہ استعمال ناجائز ہے، لیکن صرف اپنے بچاؤ یعنی مدافعانہ ضرورتوں کے لیے اگر یہ حربہ اختیار کیا جائے تو قابلِ اعتراض نہیں لیکن امریکا کے کیمیائی اور جراثیمی جنگ کے محکمہ کے افسرِ اعلیٰ میجر جنرل اے۔ ایچ۔ ویٹ، ایک دوسرا خیال ظاہر کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ "دشمن پر زہریلی گیس اور زہریلے جراثیم کی بارش کو بُرا کہنا اور ایٹم بم کے استعمال کی مخالفت کرنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ میں کسی حربہ یا آلۂ جنگ کو انسانی یا غیر انسانی کہنے والوں سے کوئی ہمدردی نہیں رکھتا۔ یہ نہیں کہا جا سکتا کہ انسانوں کو ہلاک کرنے والا کوئی حربہ اچھا اور کوئی حربہ بُرا ہے۔ حقیقت تو صرف یہ ہے کہ خود جنگ ہی سب سے زیادہ غیر انسانی اور وحشیانہ چیز ہے۔"

بہت سے فوجی اور غیر فوجی افسر اس امر پر متفق ہیں کہ آئندہ کے لیے جراثیمی جنگ ایک بہت بڑا خطرہ ہے، اور چھوٹی قومیں بھی پوشیدہ طور پر اپنی لیبوریٹریوں اور خفیہ کارخانوں میں ہلاکت آفریں جراثیم کا بڑا ذخیرہ تیار کر کے بڑی قوموں پر دفعتاً حملہ آور ہو سکتی ہیں۔ گزشتہ جنگ کے دوران میں برطانیہ اور کناڈا کے اتحادِ عمل سے امریکا میں جو ریسرچ اور تجربات اس سلسلے میں کیے گئے تھے وہ بہت ہی خفیہ اور پوشیدہ رکھے گئے تھے۔

لیکن پچھلے دنوں امریکا کے فوجی محکمہ نے جو رپورٹیں شائع کی ہیں، ان سے مندرجہ ذیل تصویر ہمارے سامنے آتی ہے:-

مصنوعی ذرائع سے بیماریاں پیدا کرنے کے طریقہ کے جارحانہ استعمال پر غور کرنے میں یہ ضروری سمجھا گیا ہے کہ سب سے تباہ کن اور ہلاکت آفریں ایٹم بم کی ایجاد کی طرح جراثیم کے "کلچر" (تربیت) کے ذریعہ ان کو زیادہ سے زیادہ خطرناک اور شدید ترین امراض کا حامل بنایا جائے اور ان کی ہمت (مرض آفرینی) کی طاقت بڑھانے کے لیے ان کے "غیر فطری مرکبات" بھی تیار کیے جائیں۔ مثلاً ٹائیفائڈ بخار کو جو عام طور پر غذا یا پانی کے ذریعہ حملہ آور ہوتا ہے مصنوعی کہر کی صورت میں پھیلنے اور قائم رہنے کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت عطا کی جائے۔ اس طریقہ سے صرف "تنفس" یعنی زہریلے کہر میں سانس لینے ہی سے ٹائیفائڈ لاحق ہو جائے گا۔

وہ خوفناک زہریلا جرثومہ جو غذا کے ذریعہ "بوٹولزم" (Botulism) پھیلاتا ہے، اگر کسی کھلے ہوئے زخم یا پھیپھڑے کے ذریعہ داخل کیا جائے تو زیادہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے، اس لیے ماہرین جنگ یہ سوال کرتے ہیں کہ اگر جنگ کے معنی دشمنوں کی ہلاکت ہے تو کیوں نہ اس طریقہ کو استعمال کیا جائے اور کیوں نہ اس جرثومہ کو گولیوں کے ذریعہ یا کہر کے ذریعہ پھیلایا جائے۔

پھر بھی حیاتیاتی جنگ کے تمام ذرائع جانکنی یا فوری موت کا باعث نہیں ہوتے۔ اس لیے یہ نظریہ پیش کیا جا رہا ہے کہ ایسی لڑائی چلانے کے لیے کوئی جارحانہ قوم صرف اپنی ضرورت کے مطابق اپنے پاؤں پھیلا سکتی ہے۔ مثلاً اگر اسے صرف اس امر کی ضرورت ہو کہ آبادی کو ہلاک نہ کیا جائے تو وہ ایسا "جراثیمی ذریعہ" منتخب کر سکتی ہے جو آبادی کو صرف عارضی طور پر بے کار و مجبور کر سکے۔ مثلاً اس صورت میں حملہ آور فوج یہ دیکھے گی کہ دفاعی فوج اور شہری آبادی جسمانی اعتبار سے اس قدر کمزور ہو گئی ہے کہ مقابلہ اور مزاحمت کی طاقت کھو بیٹھی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ موت کا شکار نہیں ہوتی ہے۔ مزید برآں حیاتیاتی جنگ کے ماہرین دشمنوں میں اس طرح کے بخار بھی پھیلا سکتے ہیں جو مہلک نہ ہوں مگر طویل مدت تک موجود رہتے ہوں۔

بالآخر اگر دشمن زبردست ہے اور اس کو زیر کرنے کے لیے اگر زیادہ تباہ کن چیزوں کی ضرورت ہو، تو مہلک اور قاتل جراثیم کے ذریعہ حملہ کیا جا سکتا ہے، خواہ ان سے وبائی امراض پیدا ہوتے ہوں یا نہیں۔ اس مقصد کے لیے ہیضہ، طاعون جیسے امراض کے جراثیم استعمال کیے جائیں گے۔ جیسا کہ ایک ماہرِ جنگ نے کہا ہے کہ "جراثیم کے ذریعہ ایسے خطرناک مرکبات تیار کیے جا سکتے ہیں جو زہریلی گیسوں سے ... گنا زیادہ ہلاکت آفریں ہوں گے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ آپ ان کو نہ دیکھ سکتے ہیں، نہ سونگھ سکتے ہیں، نہ اس کا ذائقہ معلوم کر سکتے ہیں اور نہ "کلچر" (کاشت) کے علاوہ کسی صورت سے ان جراثیم کا پتہ لگا سکتے ہیں اور ایک یقینی امر ہے کہ جس وقت تک آپ کو شبہ پیدا ہوگا اور آپ کا کام اپنی لیبوریٹریوں میں شروع کریں گے، آپ کی آبادی کا نصف حصہ ہلاک ہو چکا ہوگا۔"

لیکن ان تمام باتوں سے قطع نظر یہ ریسرچ ہمارے لیے طبی اعتبار سے مفید ثابت ہوا ہے۔ یعنی ہم بعض مہلک جراثیم کی مدافعت کے لیے اہم ترین دریافتوں سے قریب تر پہنچ چکے ہیں +

صدوری
(کھانسی کا شربت)
کھانسی نئی ہو یا پرانی اور کسی وجہ سے ہو "صدوری" اُسے
آرام پہنچانے کے لیے ایک مجرب دوا کی حیثیت سے استعمال کی جاتی ہے۔ ہمدرد کے معمل کیمیائی میں اسے یونانی
ادویہ مثلاً عناب، زوفا وغیرہ کے جوہر سے کیلسیم کی آمیزش سے تیار کیا گیا ہے۔ پھیپھڑوں کو طاقت پہنچانا اور امراض کے
حملے سے ان کو بچانا "صدوری" کا خاصہ ہے۔ "صدوری" اپنی خصوصی ترکیب کی بنا پر اور کیلسیم کا ایک عجیب مرکب
ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کے زخموں تک کو بھرنے کی حیرت انگیز صفت رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سل و دق کی
کھانسی کو آرام پہنچانے کے لیے اسے پورے یقین اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔
(چار اونس کی شیشیوں میں فراہم کی جاتی ہے)
Hamdard DAWAKHANA
THE FOREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.
ہمدرد دواخانہ، دہلی - کراچی

(بہ سلسلہ گزشتہ)

## چوتھا خط

کمرہ ۵ بی وارڈ
بھوالی سینی ٹوریم
مورخہ ۱۱ اگست ۴۷ء

میاں سعید السلام علیکم ورحمۃ اللہ

پورا ایک ہفتہ گزر گیا، مگر آپ کا کوئی خط نہیں آیا۔ ڈاک کی حالت روز بروز بہتر ہوتی جارہی ہے۔ مگر اب بھی چار چار، پانچ پانچ روز میں خط پہنچتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا خط بھی اسی طرح دیر میں پہنچے۔

الحمدللہ آج میری طبیعت پہلے سے بہت بہتر ہے، چار روز سے ٹمپریچر نورمل ہے اور عام صحت بھی بہتر ہوتی جارہی ہے آج میرا وزن بھی مشین نے دو پونڈ بڑھا ہوا دکھایا ہے۔ کل ڈاکٹر صاحب نے مجھ سے اے۔ پی کے سلسلے میں پھر تحریر طلب کی۔ میں نے اس وقت سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر شری کھنڈے صاحب کے نام حسب ذیل مضمون کا ایک پرچہ لکھ کر انھیں دیدیا ہے:۔

"ڈاکٹر ...... صاحب کی زبانی معلوم ہوا ہے کہ جناب نے میرے لیے اے۔ پی تجویز کی ہے۔ اس سلسلے میں قاعدے کی رُو سے تو مجھے کوئی اعتراض نہیں ہے۔ البتہ مجھے اتنا خیال آتا ہے کہ اب کہ مجھے نہ ٹمپریچر ہے نہ کھانسی، اور اب دو ہفتے سے میرے وزن میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر اے۔ پی وغیرہ نہ دی جائے اور مجھے فقط ہوا اور غذا ہی پر چھوڑ دیا جائے تو کچھ نامناسب نہ ہوگا۔ ویسے جیسی جناب کی مرضی ہوگی تعمیل ارشاد کی جائے گی۔"

میرے اس پرچہ کو دیکھ کر ڈاکٹر ...... صاحب خاموش ہوگئے۔ میں نے نجی طور سے دفتر میں معلوم کرایا تو سپرنٹنڈنٹ صاحب نے میری اس تحریر پر صاد کیا اور یہ نوٹ دیا:۔

"مریض کا خیال ٹھیک ہے، اے۔ پی نہ دی جائے۔ غیر ضروری ہے۔"

ڈاکٹر سے گزشتہ ہفتے جو میری بحث ہوئی تھی، اسے میرے وارڈ کے تقریباً سب ہی چلنے پھرنے والے مریضوں نے سُنا تھا۔ ان کے جانے کے بعد سب نے میری بات کی تائید کی اور ڈاکٹر کی مذمت۔ ان لوگوں نے یہ خبر سارے سینی ٹوریم میں اڑا دی کہ دہلی سے بیمار ہوکر جو حکیم صاحب آئے ہیں انھوں نے یہاں کا علاج کرانے سے انکار کر دیا ہے، اور ڈاکٹروں نے بھی ان کی بات مان لی ہے۔ چنانچہ اس واقعہ کے بعد سے تقریباً سب ہی چلنے پھرنے والے مریض میرے پاس آنے لگے، اور میری طبیعت سنبھلتے دیکھ کر مجھ سے پوچھتے کہ آپ کیا علاج کر رہے ہیں، آپ کا بخار کس دوا سے ٹوٹا۔ پھیپھڑوں کی کیا حالت ہے۔

ہمارے پڑوس میں سید مظفر حسین نامی ایک مریض ہیں۔ یہ صاحب بیہٹ ضلع سہارنپور کے سب انسپکٹر پولیس ہیں۔ دیکھنے میں اچھے خاصے معلوم ہوتے ہیں، مگر معلوم ہوا ہے کہ ان کے دونوں پھیپھڑے اچھے خاصے متاثر ہیں۔ ان کے ہمراہ ان کی اہلیہ بھی ہیں، وہی ان کی دیکھ بھال کرتی ہیں ان کی عمر ۳۵ سے کچھ متجاوز ہی ہوگی، مگر دیکھنے میں ۲۶ سال سے کچھ کم ہی معلوم ہوتے ہیں۔ نہایت ہی دل چسپ اور رنگین مزاج آدمی معلوم ہوتے ہیں۔ ابھی چار روز سے میرے پاس آکر بیٹھنے لگے ہیں۔ ڈاکٹر نے کل ہی انھیں کرسی پر بیٹھنے کی اجازت دی ہے۔ اگرچہ ویسے تو وہ جب سے داخل ہوئے ہیں اسی وقت سے نہ صرف یہ کہ کرسی پر بیٹھتے ہیں، بلکہ چل پھر کر دُوسرے مریضوں کو بھی دیکھ آتے ہیں۔ مجھ سے خاصے بے تکلف اور مانوس ہوگئے ہیں اور اکثر صنفی معاملات میں مشورہ لیتے رہتے ہیں۔ میں انھیں کافی ڈراتا رہتا ہوں کہ اگر ذرا بھی تم نے اس نوعیت کی کوئی بے عنوانی کی تو بے آئی مرجاؤگے، یہ خبر سُن کر کہ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب مجھے دیکھنے سینی ٹوریم آرہے ہیں،

بہت خوش ہیں۔ ان حضرت نے اپنی خوش عقیدتی کی وجہ سے میرا جا اور بیجا
اس قدر پروپیگنڈہ کر دیا ہو کہ میں اکثر پریشان سا ہو جاتا ہوں۔ اب نہ صرف
یہ حضرت بلکہ سینی ٹوریم کے بہت سے مریض حکیم صاحب کا انتظار کر رہے
ہیں۔ اس کے بعد تو انھیں یہاں آنا ہی پڑے گا۔

"صدوری" کی چار شیشیاں جو میں اپنے ہمراہ لایا تھا آج کی تاریخ
ان میں سے ایک بھی باقی نہیں ہو۔ آتے ہی ایک تو میں نے شمس الحسن حبیبا
کو دے دی تھی۔ یہ صاحب ہمارے ہی وارڈ میں ایک مریض ہیں۔ انھیں نزلہ
اور کھانسی نے بہت ستا رکھا تھا سینی ٹوریم کے ڈاکٹروں نے انھیں بہت سی ادویہ
لکھیں لیکن سب بے سُود۔ صدوری کے استعمال سے ان کے پھیپھڑے بالکل
صاف ہو گئے اور اب گھڑی گھڑی نزلہ کا اثر بھی نہیں ہوتا۔ انھیں وقتاً
فوقتاً سعالین بھی دے دیتا ہوں۔ اس سے ان کے گلے کو بھی بہت فائدہ
پہنچا ہو۔ اب انھیں میں نے باقاعدہ نسخہ لکھ دیا ہو۔ ضرورت ہونے پر تجویز
کردہ دوائیں خود منگا لیں گے۔ ویسے یہاں کچھ ایسے نادار لوگ بھی ہیں جو
وہاں سے دوائیں نہیں منگا سکتے، اس لیے آئندہ پارسل میں صدوری
کی کافی شیشیاں بھجوا دیجیے۔

"ماء الحیات" نے بلاشبہ آبِ حیات کا کام دیا ہو اور میری
طبیعت کو پندرہ ہی روز میں سنبھال دیا۔ اس کی بھی چار بوتلیں اپنے ہمراہ
لایا تھا، مگر افسوس کہ میں خود ایک پوری بوتل بھی نہ پی سکا۔ ضرورت مند
مریضوں کو دیکھتا ہوں تو مجھ سے رہا نہیں جاتا۔ غرض یہ بھی تقریباً جتنا تھا
سب مریضوں کو دیا جا چکا ہو۔ اس کی بھی تین چار درجن بوتلیں بھجوا دیجیے گا
مجھے یقین ہو کہ ڈاکٹروں کی دواؤں میں اس سے بہتر قسم کا کیلسیم نہ ہو گا۔
پرسوں ڈاکٹر زبیر صاحب نے مجھے ماء الحیات پیتے دیکھا تو کہنے لگے "یہ
آپ کیا دوا پی رہے ہیں، اسے کس نے تجویز کیا ہو" غرض لگے مجھ سے قانونی
باتیں کرنے، میں نے کہا میں کیلسیم پی رہا ہوں، اسے ہمدرد کا "ماء الحیات"
کہتے ہیں۔ اس دوا کا نام سنتے ہی وہ اچھل پڑے، بڑی تعریف کی اور
کہنے لگے مجھے بھی دق ہو گئی تھی۔ دق کے پنجے سے دوسروں کو چھڑا رہا
تھا کہ خود پکڑا گیا، ماء الحیات استعمال کیا، بخدا ایک ماہ میں کھڑا ہو گیا۔
میرے پاس ایک بوتل باقی تھی وہ پرسوں ان کے نذر ہو گئی۔
بڑے حکیم صاحب سے دریافت کر کے آئندہ خط میں لکھیے کہ وہ
کب تک بھوپال پہنچ رہے ہیں۔ اگر اگست میں نہ آنا ہو تو ستمبر میں تو آ ہی جائیں۔
اس وقت تک عید بھی ہو چکے گی۔ ان سے تاکیداً کہیے کہ مولوی سجاد کو ضرور
اپنے ہمراہ لائیں۔ یہ خط تو بہت ہی طویل ہو گیا، اچھا اب اجازت چاہتا
ہوں۔ خدا حافظ

## پانچواں خط

کمرہ ۱۲ بی وارڈ
بھوالی سینی ٹوریم
مورخہ ۱۸ اگست سنہ ۴۸ء

میاں سعید السلام علیکم ورحمۃ اللہ

عنایت نامہ ملا۔ جو سمجھ رہا تھا، وہی نکلا، گزشتہ اتوار کو صبح آپ کو خط
پوسٹ کیا ہی تھا کہ پوسٹ مین نے آپ کا خط دیا۔ یہ معلوم کر کے اطمینان ہوا
کہ سب بخیر و عافیت ہیں۔ حکیم صاحب کے یہاں آنے کے متعلق آپ نے
اس خط میں بھی کچھ نہ لکھا، میں چاہتا ہوں کہ اس ہفتہ کے اندر اندر اس معاملے
میں مجھے ان کے فیصلے کا علم ہو جانے تو مناسب ہو گا۔ اس لیے کہ اگر وہ ستمبر
میں بھی آئیں گے تب بھی ان کے لیے مجھے مکان کا بندوبست ابھی سے
کرنا پڑے گا۔

الحمدللہ اس ہفتہ بھی میرا وزن دو پونڈ اور بڑھ گیا۔ خدا کا بڑا فضل ہو کہ
میں اب دن بہ دن بہتر ہی ہوتا جا رہا ہوں۔

۱۳ اگست سنہ ۴۸ء کو سپرنٹنڈنٹ صاحب راؤنڈ پر آئے تو اگلے
روز سے انھوں نے مجھے دو گھنٹے روزانہ کرسی پر بیٹھنے کی اجازت دے دی۔
ہمارے وارڈ میں منگل اور جمعہ یہ دو دن سپرنٹنڈنٹ صاحب کے راؤنڈ کے
لیے مقرر ہیں۔ چنانچہ منگل کے بعد جب وہ جمعہ کو آئے اور چارٹ دیکھنے
کے بعد انھیں میری جانب سے ہر طرح کا اطمینان ہو گیا تو مجھ سے فرمایا:
"اب آپ آئندہ پیر سے چارٹ لے کر میرے دفتر میں آئیے۔" یہ معمولی سا
جملہ ڈاکٹر کی زبان سے سن کر جتنی خوشی مجھے اس روز ہوئی اس کا اندازہ
شاید ہی کوئی دوسرا شخص کر سکتا ہو۔ ہمارے وارڈ سے ڈاکٹر کا دفتر کوئی
ایک فرلانگ کے فاصلے پر ہو، گویا پیر سے ڈاکٹر نے مجھے ایک فرلانگ
تک چلنے پھرنے کی اجازت دے دی، اور میرا شمار بھی آئندہ سے

چلنے پھرنے والے مریضوں میں ہونے لگا۔

میں اس خوشی میں کہ آئندہ پیر کو اپنی ٹانگوں سے چل کر سپرنٹنڈنٹ کے دفتر تک جاؤں گا، سرشار تھا، اور تن درست خیالات کی ایک دنیا تعمیر کر رہا تھا کہ ڈاکٹر ۔۔۔۔ بھی راؤنڈ میں آنکلے۔ انھوں نے میرا چارٹ اتارا، اسے دیکھا اور کہا، کہیے اب طبیعت تو ٹھیک رہتی ہے؟ میں نے کہا "آپ لوگوں کی مہربانی اور عنایات سے اب تو ٹھیک ہوں۔ اور ڈاکٹر صاحب! پیر سے تو مجھے سپرنٹنڈنٹ صاحب نے دفتر بلایا ہے"۔ میں نے دیکھا کہ میری اس اطلاع پر میرا ڈاکٹر انچارج کچھ زیادہ خوش نہیں ہوا، بلکہ کچھ تیوری چڑھا کر اور پیشانی پر تجربے اور علم کی تہیں جما کر نہایت ہی سرپرستانہ انداز سے بولے "حکیم صاحب یہ تو سب کچھ ٹھیک ہے۔ مگر کچھ اپنے 'بھیتر' کا بھی تو علاج کراؤ"۔ میں نے کہا "ڈاکٹر صاحب میں علاج تو بھیتر ہی کا کرانے آیا ہوں، میرے جسم کے اوپر تو کوئی زخم نہیں ہے، میں تو اب تک یہی سمجھتا رہا ہوں کہ جب بخار نہ رہے، وزن بڑھنے لگے، معدہ اور آنتیں بھی صحیح صحیح کام کرنے لگیں اور عام صحت بھی روز بہ روز بہتر ہوتی جائے تو یہ اس بات کی یقینی علامت ہے کہ مریض کا 'بھیتر' بھی ٹھیک ہو رہا ہے"۔ اس پر کچھ چیں بہ جبیں ہو کر بولے "بہت اچھا ہماری نہ سنیے۔ ہمارا کام تو سمجھا دینا تھا، سو سمجھا دیا۔ اب برے بھلے کے آپ خود ذمہ دار ہوں گے"۔

یہ سن کر مجھے کس قدر غصہ آیا ہے! یوں تو اس سینی ٹوریم کے سب ہی ڈاکٹر بے پروا، خود غرض اور ہوس پرست ہیں، مگر یہ شخص تو ان صفات میں سب سے ہی زیادہ بڑھا ہوا ہے۔ میری خوشی خاک میں مل گئی۔ کوئی ناواقف اور جاہل مریض ہوتا تو گھبرا کر ڈاکٹر سے تجویز دوا کی درخواست کرتا اور یہ شخص فوراً اسے گولڈ کے انجکشن تجویز کر دیتا تاکہ جو رہی سہی قوتِ ہضم اس میں باقی ہے وہ بھی خراب ہو جائے، اور اگر خون نہ آتا ہو تو وہ آئندہ خون بھی تھوکنے لگے ۔۔۔۔ کاش میڈیکل کالج میں ڈاکٹری کے ساتھ ان لوگوں کو ہمدردی اور خدمتِ خلق کا سبق بھی پڑھایا جاتا تو ہمارے اتنے اتنے بڑے ہسپتالوں کا یہ حال نہ ہوتا کہ مریض ڈاکٹر سے اپنی شکایت بیان کرے اور وہ ملے دھمکا کر یہ کہتا ہوا چل دے کہ تمھیں تو روز کوئی نہ کوئی شکایت رہتی ہے۔ جو دوا کل چارٹ میں لکھ گیا ہوں، بس اسے ہی استعمال کرو، ٹھیک ہونا ہوگا تو اسی سے ٹھیک ہو جاؤ گے۔

بھوالی آنا میرے مرض ہی کے لیے مفید نہیں ہوا، بلکہ یہاں میری طبی معلومات میں بھی غیر معمولی اضافہ ہو رہا ہے۔ ٹی بی کا ہر قسم کا کیس یہاں دیکھنے میں آتا ہے۔ کیا بتاؤں سعید میاں! یہ مرض بھی عجیب ہے۔ ہر انسان کے ساتھ اس کا معاملہ جُداگانہ ہے۔ کسی ایک کیس کو دیکھ کر آپ اس کے متعلق کوئی یقینی حکم نہیں لگا سکتے۔ ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ بھلا چنگا مریض جس کے متعلق ڈاکٹروں کو یقین ہے کہ صحت یاب ہو جائے گا وہ لوٹ گیا اور یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ بگڑا ہوا مریض کروٹ لے کر ایسا ٹھیک ہوا کہ معالجین حیرت میں رہ گئے۔ یہاں پر جو صاحب پھیپھڑوں کا ایکس رے لیتے ہیں وہ حسن اتفاق سے یونانی طبیب ہیں۔ ان کا نام حکیم صدرالدین ہے، سنا ہے یہ شخص انسانیت اور شرافت کا مجسمہ ہے۔ صدیقی صاحب کے بڑے دوست ہیں۔ صدیقی صاحب کی معرفت میں نے ان سے زبانی اپنا تعارف کرایا تو وہ بیچارے ہمدرد کا نام سن کر کل شام خود مجھ سے ملنے میرے کمرے پر آئے۔ ہمدرد صحت کے خریدار ہیں اور ہمارے ادارے کے بڑے مداح ہیں۔ صدرالدین صاحب سینی ٹوریم میں ایکس رے ریڈنگ میں مہارت تامہ رکھتے ہیں۔ پہلے کسی اسکول میں اس کی تعلیم بھی دیتے تھے۔ میری درخواست پر انھوں نے مجھے اپنی شاگردی میں لینا قبول کر لیا اور وعدہ کر لیا ہے کہ پیدل ہوا خوری ملتے ہی، وہ مجھے ایکس رے ریڈنگ پر لکچر دینا شروع کر دیں گے۔ اگر میری صحت نے اجازت دی اور صدرالدین صاحب بھی اپنے وعدے پر قائم رہے تو انشاءاللہ سینی ٹوریم کا یہ زمانہ بھی بیکار نہیں جائے گا۔

اچھا اب رخصت ہوتا ہوں، انشاءاللہ آئندہ اتوار کو پھر لکھوں گا۔ حکیم صاحب و دیگر پرسان حال کی خدمت سلام مسنون۔ خدا حافظ

(باقی آیندہ)

افسانہ

# نیلا دھاگا

## ایک پراسرار واردات قتل کے قاتل کا کھوج اور گرفتاری

از البرٹ ای بریگر

مترجمہ: حکیم اقبال حسین ایم۔ اے۔ دہلوی

مسز فریڈرک ڈائیر یکم ستمبر سنہ ۴۵ء کی صبح کو ہفتہ کے دن ذرا معمول سے پہلے اٹھی۔ بالائی منزل سے نیچے باورچی خانے میں آئی تو دیکھا کہ ٹائم پیس میں ابھی پورے سات نہیں بجے ہیں۔ یہ ٹائم پیس مدت سے باورچی خانے کی الماری پر رکھی ہوئی تھی، اور مسز فریڈرک اس سے بہت مانوس تھی۔ وہ کہتی تھی کہ اس گھڑی کی ٹک ٹک میرے بچوں کی یاد دلاتی ہے۔ ایک وقت تھا کہ اس کا گھر گویا ایک جنت تھا جس میں اس کے بچوں کے قہقہوں کی آوازیں صبح سے شام تک گونجتی تھیں لیکن وہی گھر اب سنسان تھا۔ سب سے پہلے اس کی بڑی لڑکی رتھ کی شادی ہوئی اور وہ اپنے شوہر کے گھر چلی گئی۔ اس کے کچھ ہی ماہ بعد فریڈ اس کا چھوٹا لڑکا لڑائی پر چلا گیا۔ اب فقط اس کی سب سے چھوٹی سترہ سالہ لڑکی اینا الیزبیتھ باقی تھی، جس نے ابھی گزشتہ دنوں ہائی اسکول کا امتحان پاس کیا تھا۔ دنیا کا ہمیشہ سے یہی قاعدہ رہا ہے کہ بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں اور اپنی اپنی راہ لگتے جاتے ہیں۔ البتہ الیزبیتھ کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی اس لیے وہ اپنے والدین کے پاس رہتی تھی۔

مسز فریڈرک کو اس بچی سے بڑی محبت تھی، وہ اب تک پیار میں اُسے 'بے بی' کہتی تھی۔ اس بچی سے ماں کو خاص طور پر اس وجہ سے بھی لگاؤ تھا کہ وہ ایک طویل مایوس کن علالت سے جانبر ہوئی تھی۔ اب سے تین ساڑھے تین سال پہلے اسے وجع المفاصل حاد کا عارضہ ہو گیا تھا، بڑے بڑے معالجین سے مشورہ کیا گیا، ان سب کی متفقہ رائے یہ تھی کہ یہ مرض تو عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہی جائے گا اور اس کا تو بہت ہی کم امکان ہے کہ یہ لڑکی آئندہ کبھی چلنے پھرنے کے قابل ہو سکے گی۔ لیکن آفرین ہے اس ہونہار لڑکی پر کہ اس نے اپنی قوت ارادی اور صحیح طریق زندگی سے تمام ڈاکٹروں کی رائے کو غلط کر دکھایا۔ اسے سکیٹنگ اور تیرنے کا تو بچپن ہی سے بڑا شوق تھا چناں چہ اس نے خود ہی اپنے لیے ایک صحی پروگرام بنایا جو مناسب ورزش، متوازن غذا اور آفتابی غسل پر مشتمل تھا۔ اس پروگرام پر اس نے دو چار مہینے ہی عمل نہیں کیا، بلکہ اس کم عمری میں بھی اس نے زبردست ضبط نفس اور استقلال کا ثبوت دیا اور دو سال تک اپنے مقرر کردہ پروگرام پر سختی سے کاربند رہی، خدا نے اسے اس صبر و استقلال کا پھل بھی دیا، وہ یہ کہ دو سال بعد اس میں ایک بھی مرضی علامت باقی نہیں رہی۔ جن کھیلوں سے اُسے خاص دلچسپی تھی، وہ اب ان میں اتنی ماہر ہو گئی تھی کہ مشکل ہی سے کوئی اس کا مقابلہ کر سکتا تھا۔ اس کی جلد نکھر کر صاف شفاف نکل آئی تھی۔ اس کے بھورے بال سنہری جھلک مارنے لگے تھے اور متناسب الاعضا بن جانے کی وجہ سے اس کے جسم میں ایک دلپذیر رعنائی پیدا ہو گئی تھی۔

اخبارات کو جب الیزبیتھ کی اس معرکۃ الآرا صحت یابی کا حال معلوم ہوا تو وہ لے اُڑے اور انھوں نے اس کی بیماری اور صحت یابی کے تفصیلی حالات شائع کیے۔ انھوں نے الیزبیتھ کا نام "آفتابی لڑکی" رکھا، اس لیے کہ اس کی صحت یابی میں آفتابی شعاعوں کو بڑا دخل تھا۔ یہ نام سب ہی کو بھلا معلوم ہوا اور اس کے حلقۂ احباب میں تو خوب زور سے چل پڑا۔

صحت یاب ہونے کے بعد الیزبیتھ سے خالی نہ رہا گیا، اس نے قصبہ موٹی سین میں جو اس کے مکان سے بیس میل کے فاصلے پر واقع تھا

ایک ریسٹوراں میں "ویٹرس" یعنی کھانا کھلانے والی خدمت گار کی حیثیت سے ملازمت کرلی۔ اس کی ڈیوٹی چوں کہ رات کی تھی، اس لیے وہ روزانہ رات کو دو ڈھائی بجے سے پہلے گھر نہیں پہنچتی تھی اور دن کو دس گیارہ بجے تک سوتی رہتی تھی۔ اس کے والدین نے اُسے ہرچند ملازمت سے منع کیا، خاص طور پر اس ہوٹل کی ملازمت سے جس میں اسے دیر تک رات کو کام کرنا پڑتا تھا اور رات کو دو بجے والی بس سے گھر آنا پڑتا تھا۔ مگر اس نے والدین سے ہمیشہ یہی کہا کہ آپ لوگوں کا خوف بے بنیاد ہے، رات کو دیر سے آنے میں کسی طرح کا بھی کوئی مضائقہ نہیں ہے لیکن ماں کا حال تو آپ جانتے ہی ہیں، وہ غریب روزانہ جب بھی صبح اٹھتی، پہلے اس کے کمرے میں جھانک کر اطمینان کرلیتی کہ ایلزبیتھ گھر میں آگئی کہ نہیں۔ چنانچہ یکم ستمبر کی صبح کو بھی گھڑی دیکھنے کے بعد وہ ایلزبیتھ کے کمرے کے دروازے پر پہنچی اور کواڑ کھولنے کے لیے دستہ پر ہاتھ رکھا تو اس خوف سے کہ دیکھیے وہ آج رات کو گھر آئی کہ نہیں اس کا ہاتھ کپکپانے لگا۔ اُسے ایسا محسوس ہوا جیسے اس کا دل کسی نے پکڑ لیا ہو، ڈرتے ڈرتے اُس نے دروازہ کھول کر دیکھا تو ایلزبیتھ کو بستر پر نہ پایا۔ اندر گئی اور بستر کو دیکھا تو اس سے بھی یہی معلوم ہوا کہ وہ رات کو سرے سے کمرے میں داخل ہی نہیں ہوئی۔ مسز فریڈرک کا دل تو غیر شعوری طور پر پہلے سے پریشان تھا، ایلزبیتھ کو کمرے میں نہ پاکر تو وہ حواس باختہ ہوگئی اور اپنے خاوند کے کمرے کی طرف لپکی اور گھبرا کر اسے جگایا۔

"خیر تو ہے، ایسی گھبرائی ہوئی کیوں ہو" مسٹر فریڈرک نے بڑبڑا کر کہا۔

"دیکھنا آبنا رات گھر نہیں آئی" اس نے جواب دیا۔ "دیکھیے اللہ خیر کرے"

بغیر کچھ جواب دیے مسٹر فریڈرک نے کپڑے پہنے اور بیٹی کی تلاش میں گھر سے نکل گیا۔ مسز فریڈرک سخت گھبراہٹ کی حالت میں اس کمرے سے اُس کمرے میں اور اُس کمرے سے اِس میں پھر رہی تھی اور یہ جملہ اس کی زبان پر تھا "ہائے اب ہم کیا کریں!"

چھ گھنٹے مارا مارا پھرنے کے بعد مسٹر فریڈرک "بنسلوانیا اسٹیٹ پولیس سب اسٹیشن پہنچا اور کارپورل چارلس کو اپنی لڑکی کے غائب ہو جانے کا واقعہ سنایا۔ ڈی وٹ جو انچارج چوکی تھا، اس نے مسٹر فریڈیک سے پوچھا کہ وہ صبح سے اب تک کہاں کہاں تلاش کرنے گیا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ پہلے تو جونس ریسٹوراں میں گیا تھا، جہاں کہ وہ ملازم تھی، وہاں سے اس کی سہیلیوں اور قریب کے رشتہ داروں کے ہاں گیا۔ دور رہنے والے رشتہ داروں کے ہاں بھی ..... اس نے ٹیلی فون کرکے معلوم کیا، لیکن ہر جگہ سے جواب نفی میں ملا۔

"اس کے لڑکے دوست نہیں تھے؟ یہ بھی تو ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی کے ساتھ بھاگ گئی ہو اور شادی کرلی ہو۔"

"نہیں نہیں" باپ نے آفیسر کا بازو پکڑتے ہوئے کہا "تم میری بچی کو جانتے نہیں ہو، میری اَبنا ایسا نہیں کرسکتی کہ وہ کسی کے ساتھ بھاگ جائے اور ہمیں بالکل اندھیرے میں رکھے۔"

ڈی وٹ کو بھی یاد آیا کہ اخبارات میں جس انداز سے اس لڑکی کی صحت یابی اور اس کی سیرت کا تذکرہ ہوچکا ہے اس سے بھی باپ کی بات کی تائید ہوتی تھی۔ وہ لڑکی کسی فوری جذبے کے تحت کام کرنے والی نہیں تھی، پھر خیال آیا کہ شاید اسے اغوا کرلیا گیا ہو، مگر اس نے جلد ہی اس خیال کو بھی مسترد کردیا، اس لیے کہ مسٹر فریڈرک کی مالی پوزیشن ایسی نہ تھی کہ کوئی بدمعاش ایسا کرکے اس سے معمولی سی رقم بھی فدیہ میں وصول کرسکتا۔ آخر میں اسے ایک ایسے بدمعاشوں کے گروہ کا خیال آیا جو دوشیزہ لڑکیوں کا اغوا نہایت ہی ناپاک جذبہ کے تحت کرتا تھا۔ اس علاقہ میں اس قسم کی کئی وارداتیں اس سے پہلے بھی ہوچکی تھیں۔ ڈی وٹ نے اپنے ان خیالات کا اظہار نہیں کیا اور جو کچھ معلومات مسٹر فریڈرک نے فراہم کی تھیں۔ اس نے انھیں ترتیب کے ساتھ قلمبند کرلیا، اور فریڈرک کو تسلی دیتے ہوئے کہا کہ آپ بطور خود غلط سلط نتائج نہ نکالیے، ہم آپ کی لڑکی کا کھوج نکالنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کریں گے۔

آدھ گھنٹے کے بعد فریڈرک گھر پہنچا تو اس کی بیوی دروازے پر مجسمہ پریشانی اور انتظار بنی کھڑی تھی، شوہر کو دیکھتے ہی بولی "کھوج لگا لائے، میری بچی کا کہیں پتہ بھی چلا؟"

فریڈرک نے نہایت تسلی آمیز لہجہ میں بیوی سے کہا "مجھے خود

بھروسہ ہے، جو کچھ ہوگا، بہتر ہی ہوگا" لیکن ماں کی تسلی نہ ہوئی۔ وہ بہت دیر اسی طرح سکتے کے عالم میں کھڑی رہی، اس کے اندیشے لمحہ بہ لمحہ بڑھ رہے تھے۔ وہ رات اور آنے والی کئی راتیں دونوں میاں بیوی کو اسی طرح جاگتے کٹ گئیں۔ اس دوران میں پولیس نے ایلزبتھ کی تلاش میں کوئی کوشش نہیں اٹھا رکھی۔ ڈی وٹ نے کرینز برگ ہیڈ کوارٹر کے پولیس دستہ کے کمانڈنٹ میجر ولیم الیف ہاف مین کو بذریعہ تار اطلاع دی اور موخر الذکر نے فوراً کارپورل اور پرائیویٹ ای، جی پاس کو ایلزبتھ کی گم شدگی کی اطلاع دی۔ ان کی تفتیش کا نقطۂ آغاز مولی سین کا جونسن ریسٹوران تھا۔ وہ جب ریسٹوران گئے تو انھوں نے دیکھا کہ ہوٹل کا مالک اور دوسرے ملازمین ایلزبتھ کی گم شدگی کی خبر سے بے حد پریشان ہیں۔ ریسٹوران کے مالک نے پولیس کو جو کچھ بتایا اس سے کچھ بھی کام نہیں چلا۔ لڑکی کئی ہفتے سے رات کو کام کر رہی تھی، اس کا کام نہایت قابلِ اطمینان تھا، وہ ہر گاہک کی پذیرائی اور آؤ بھگت نہایت خندہ پیشانی کے ساتھ کرتی، مگر بے تکلف کسی کے ساتھ نہیں ہوتی تھی، اس کے طرزِ عمل اور برتاؤ میں اتنی متانت تھی کہ کسی شخص کی اتنی جرأت نہیں ہوتی تھی کہ اس کے ساتھ بے باک اور بے تکلف ہو جائے، اور اگر کوئی کوشش بھی کرتا تو وہ اپنے دانشمندانہ برتاؤ سے اس پر قابو پا لیتی۔ غرض اس کی اس مختصر سی ملازمت میں ایک دن بھی ایسا نہیں آیا کہ کسی کو انگلی اٹھانے کا موقع ملا ہو۔ دوسری خدمت گاریں جو اس کے ساتھ کام کرتی تھیں، ان سب نے بھی اسی بات کی تائید کی۔ انھوں نے بتایا کہ گاہکوں میں بعض بعض اشخاص تو ایسے آتے ہیں جو خود کو عورتوں کے سامنے تحفہ بنا کر پیش کرتے ہیں، گویا اگر انھوں نے ہم سے ہنس کر بات کر لی تو ہم پر بڑا احسان کر دیا۔ مگر ہم سب اس قماش کے آدمیوں سے عہدہ برآ ہونا جانتے ہیں۔ ایلزبتھ کا واسطہ بھی ایسے آدمیوں سے پڑ چکا ہے، مگر ہم نے نہیں دیکھا کہ اس نے ان لوگوں کے ہاتھوں کبھی بھی پریشانی اٹھائی ہو، اس کے ساتھ کام کرنے والیوں نے اتنا ضرور بتایا کہ ہفتہ کی رات کو جب وہ کام سے فارغ ہوئی ہے تو تھکی ماندی تو بے شک معلوم ہوتی تھی، مگر اس کے علاوہ اس کے طرزِ عمل سے اور کوئی بات مترشح نہیں ہوتی تھی۔

ایک خدمت گار نے بتایا کہ جب ایلزبتھ ریسٹوران سے گھر جانے کے باہر نکلی تو میں نے کھڑکی میں سے دیکھا، وہ ایک دو منٹ تو ریسٹوران کیلیے باہر بس کے انتظار میں کھڑی رہی، اس کے بعد جب بس نہیں آئی تو وہ جنوسک ڈرگ سٹور کی سیڑھیوں پر بیٹھ گئی، پھر کچھ منٹ کے بعد جو میں نے اسے دیکھا تو وہ وہاں نہیں تھی۔ بس اس کے چلے جانے کے بعد آئی ہے۔ وہ یہاں سے بغیر کسی مسافر کے بٹھلائے گزر گئی، میں نے یہ خیال کیا کہ ایلزبتھ کسی شناسا یا دوست کی موٹر میں پہلے ہی چلی گئی ہوگی۔

"ذرا اور دماغ پر زور ڈالو" ڈی وٹ نے کہا "کیا تم نے کسی دوسرے کو بھی وہاں کھڑے دیکھا تھا؟" "ہاں دو تین آدمی گزرے تھے" خدمت گار عورت نے بتایا "مگر وہ ٹھیرے نہیں، میں نے بھی کھڑکی میں سے ایک آدھ منٹ سے زیادہ نہیں دیکھا تھا"

جنوسک ڈرگ سٹور سے بھی کچھ اتا پتہ نہ مل سکا، اس لیے کہ یہ دوکان تو ایلزبتھ کے ڈیوٹی ختم کر کے جانے سے کئی گھنٹے پہلے بند ہو چکی تھی۔ دوسری آس پاس کی دکانوں کے مالکوں سے بھی کوئی مدد نہ مل سکی۔ البتہ اس گشتی تفتیش میں اتنا فائدہ ضرور ہوا کہ بہت سے ایسے نوجوان شوقینوں کے نام معلوم ہو گئے جو معمولاً اس ریسٹوران کے آس پاس رات کو دیر تک کھڑے رہتے ہیں، خیال یہ ہوا کہ شاید ان میں سے کوئی مدد کر سکے۔

تفتیش کنندگان بس ڈپو بھی گئے، معلوم ہوا کہ اس وقت کی آخری بس کا کنڈکٹر ابھی ڈیوٹی پر نہیں آیا۔ اس کے گھر کا پتہ معلوم کر کے وہاں پہنچے تاکہ اس سے کچھ معلومات حاصل کر سکیں۔ جب اس کے مکان پر پہنچے اور ایلزبتھ کا حلیہ بتا کر اس سے پوچھا کہ آیا گزشتہ رات کو وہ لڑکی بس میں بیٹھی تھی۔ پتہ اور حلیہ بتانے سے وہ لڑکی کو پہچان گیا تھا۔ اس نے کہا گزشتہ رات وہ میری بس میں نہیں بیٹھی اور ریسٹوران کے سامنے سے تو اس رات دو بجے کوئی مسافر بس میں بیٹھا ہی نہیں، لیکن ہاں اس نے گزشتہ بدھ یا جمعرات کے ایک واقعہ کا ذکر کیا۔ اس نے کہا کہ جس وقت یہ لڑکی دو بجے رات کو حسب معمول بس میں بیٹھی تو ایک نوجوان بھی اس کے پیچھے گاڑی پر سوار ہوا۔ میں نے دیکھا کہ وہ نوجوان

کوشش کر کے اُس لڑکی کے برابر بیٹھا، حالاں کہ بس میں اِدھر اُدھر اور بھی جگہیں خالی تھیں۔ بیٹھتے ہی اس نوجوان نے لڑکی کو باتوں میں لگانے کی کوشش کی مگر لڑکی نے نوجوان کی اس بے تکلفی کو سخت ناپسند کیا اور وہ وہاں سے اٹھ کر ایک دوسری خالی جگہ پر بیٹھ گئی۔ اس کے بعد وہ اجنبی نوجوان بس سے اُتر گیا۔ مجھے اس وقت تعجب بھی ہوا کہ اگر اس نوجوان کو محض اتنی ہی سی مسافت طے کرنی تھی تو بس میں بیٹھنے کی کیا ضرورت تھی، نہایت آسانی سے وہ پیدل جا سکتا تھا۔

"تم ذرا اس نوجوان کا حلیہ اور عمر وغیرہ تو بتاؤ" ڈی وٹ نے دل چسپی لیتے ہوئے کہا۔

"میرے خیال میں وہ بائیس تیئیس سال سے زیادہ نہ ہوگا۔ دراز قد، دُبلا، پتلا، سُتا ہوا چہرہ، بڑے بڑے بال مگر سر پر اُلٹے جمے ہوئے وہ نیلا سوٹ پہنے ہوا تھا اور اس کی ٹائی کا رنگ قدرے شوخ تھا۔"

ڈی وٹ نے کچھ مزید سوالات کیے، مگر کنڈکٹر کے جوابات سے اس سے زیادہ کچھ نہ معلوم ہو سکا، اس لیے کہ اجنبی اس کی گاڑی میں پہلے کبھی نہ بیٹھا تھا۔ اس نے یہ بھی کہا کہ میں اس نوجوان کو دوبارہ جہاں بھی کہیں دیکھوں گا، پہچان سکتا ہوں۔

اس کے بعد افسران لڑکی کے عزیزوں، رشتہ داروں کے پاس خود بھی گئے اور ان سے کچھ ضروری سوالات بھی کیے، لیکن اس نوجوان سے وہ بھی ناواقف نکلے اور ایلزبتھ کی گم شدگی کے اسباب پر کوئی روشنی نہ پڑ سکی۔

شہر میں جتنے بھی ہسپتال تھے انھیں بھی اس امید میں دیکھ ڈالا کہ شاید وہ راستہ میں اچانک بیمار پڑ گئی ہو اور اس وقت اسے ہسپتال لے گئے ہوں، مگر یہاں بھی ناکامی رہی۔ مکان اور اس کی ذاتی چیزوں کا بھی معائنہ کیا گیا، مگر اس سے بھی کوئی کھوج نہ لگا۔ ایلزبتھ کی تلاش میں اسٹیٹ پولیس کے ساتھ فیئٹی شہر اور مونی سین کی پولیس نے بھی پورا تعاون کیا، مگر گم شدہ ایلزبتھ کا کوئی سُراغ نہ مل سکا۔

اگلے روز صبح تک سارے شہر کو معلوم ہو گیا کہ ایلزبتھ لاپتہ ہے جہاں دیکھو اسی کا چرچا تھا۔ ریاست پنسلوانیا اور دوسری ملحق ریاستوں کی تحقیقاتی پولیس کو بذریعہ تار اس کیس کی تفصیلات سے باخبر کر دیا گیا۔

اخبارات نے جلی سرخیوں میں اس خبر کو نہایت اہمیت کے ساتھ شائع کیا رپورٹوں میں اس نوجوان کا حلیہ بھی دیا گیا تھا۔ مقامی ریڈیو اسٹیشن نے اپنے مقرر کردہ پروگرام کو روک کر سامعین سے درخواست کی کہ ایلزبتھ کی گم شدگی کے سلسلہ میں جو معلومات بھی حاصل ہوں، وہ فوراً پولیس تک پہنچا دی جائیں۔ اس روز دوپہر تک ڈریٹر خاندان کے دوست احباب اور رشتہ داروں نے ایک جتھا بنا کر بطور خود بھی تلاش شروع کر دی شہر فیئٹی اور مونی سین کے درمیانی علاقہ کو چھان مارا، مگر لڑکی کا کوئی سُراغ نہ لگا۔

ڈی وٹ اور پامر نے اس اثنا میں اپنی تفتیش کا مرکز اسی مقام کو بنائے رکھا جہاں ایلزبتھ آخری مرتبہ دیکھی گئی تھی۔ وہ چاہتے تھے کہ کسی طرح اس نوجوان سے گفتگو کر کے معلوم کریں، جو عام طور پر پاس ریسٹوران کے آس پاس دیر تک ٹہلتے پھرتے ہیں۔ چناں چہ ان میں سے پہلے ہی شخص نے نہایت کار آمد باتیں بتائیں۔ وہ دراز قد، سُرخ بالوں والا موٹر کار مستری تھا۔ اس نے کہا کہ میں نے ڈریٹر خاندان کی لڑکی ایلزبتھ کے لاپتہ ہونے کے متعلق ابھی ابھی اخبار میں پڑھا ہے اور میں اس سلسلے میں جو کچھ جانتا ہوں، وہ پولیس کو بتلانے کے لیے جانے والا ہی تھا۔ اس نے بتایا کہ میں نے لڑکی کو اس رات دو بجے ڈرگ سٹور کی سیڑھیوں پر بیٹھے دیکھا تھا۔ میں اکثر اسی ریسٹوران میں چا، پانی کرتا ہوں اور یہ لڑکی مجھے پہچانتی تھی، چنانچہ اس روز رات کے دو بجے جب میں ریسٹوران سے نکلا تو میں نے اسے ڈرگ سٹور پر دیکھ کر علیک سلیک کی اور یہ کہتا ہوا اپنی کار کی طرف چلا کہ "اچھا بس کا انتظار ہو رہا ہے"؟ وہ مسکرائی اور کہا کہ نہیں آج تو میں اپنے ایک دوست کی منتظر ہوں، وہی مجھے گھر لے جائیں گے" مستری نے بتایا کہ جیسے ہی میں اپنی موٹر میں بیٹھا، میں نے دیکھا کہ ایک موٹر ڈرگ سٹور کے سامنے ٹھیری اور وہ لڑکی اس میں جلدی سے بیٹھی اور آناً فاناً میں موٹر نظروں سے اوجھل ہو گئی۔

جب مستری سے اُس کار کے ڈرائیور کے متعلق دریافت کیا تو اس نے بتایا کہ اس کا چہرہ دُبلا پتلا تھا اور اس کی جیکٹ کا رنگ نیلا تھا وہ اس وقت ننگے سر تھا اور اس کے کالے بال سر پر اُلٹے جمے ہوئے تھے۔

"کون سی کار تھی وہ" ڈمی وِٹ نے پوچھا۔

"کالی شورلیٹ تھی" مستری نے فوراً بتایا" ۴۴ یا ۴۵ کا پرانا ماڈل تھا جس میں فالتو پہیہ پیچھے لگتا ہے" ڈمی وِٹ نے کہا کہ شاید ہمیں تمھاری شہادت کی ضرورت پیش آئے، تو تم یہیں رہنا، کہیں باہر نہ جانا۔

مستری نے وعدہ کیا کہ وہ کہیں باہر نہیں جائے گا۔

تین ایسے ہی آدمی اور تھے جن کی ڈیوٹی آدھی رات کو ختم ہوتی تھی یہ لوگ بھی جانسن ریسٹوراں میں تقریباً اسی وقت اپنا کام وغیرہ ختم کرکے کھانا کھانے آتے تھے۔ اس لیے یہ بھی خوب صورت ویٹرس ایلزبتھ کو جانتے تھے۔ ان میں سے ہر ایک سے علیحدہ علیحدہ دریافت کیا گیا، مگر ان تینوں نے اپنی لاعلمی کا اظہار کیا اور یہ ثابت کر دیا کہ اس رات وہ دو بجے سے بہت پہلے اپنے اپنے مکانوں کو چلے گئے تھے۔

پولیس نے اس کالے بالوں والے نوجوان کی تلاش میں جس کا حلیہ بس کنڈکٹر اور مستری نے تقریباً ایک ہی بتایا تھا، اپنی کوششوں کو تیز سے تیز کر دیا۔ ریڈیو اور اخباری اعلانات میں اب یہ بات بھی شامل کر دی گئی کہ جس نوجوان کی ایلزبتھ کی گم شدگی کے سلسلے میں تلاش ہے اس کے پاس کالے رنگ کی شورلٹ بھی ہے۔ موٹر رجسٹریشن آفس میں بھی اس سلسلہ کی کچھ تفصیلات بھیج دی گئیں تاکہ رجسٹریشن کے وقت ان کا اسٹاف بھی پوری پوری نظر رکھے۔ بہت سے لوگ جن کے پاس اس رنگ کی شورلٹ گاڑیاں تھیں وہ کچھ روز پولیس کی دیکھ بھال میں رہے لیکن بعد میں ان سب کا معاملہ صاف ہو گیا۔

تیسرا روز بھی اسی طرح گزر گیا اور ایلزبتھ کی گم شدگی پر پردہ ہی پڑا رہا۔ تفتیش کرنے والے افسران اس معاملے میں مختلف الخیال تھے بعض تو اس یقین کے باوجود بھی کہ ایلزبتھ اپنے والدین کو بدنامی اور کوفت میں مبتلا کرنے والی لڑکی نہیں ہے، یہ یقین کر لینے کی طرف مائل تھے کہ وہ کسی کے ساتھ بھاگ گئی ہے، وہ کہتے تھے بعض لڑکیاں اس طرح پر بھی سیتی ہیں آخر تک ان کے والدین کو ان کی رومانی زندگی کے متعلق پتہ نہیں چلتا، ہو سکتا ہو کہ ایلزبتھ بھی انھی لڑکیوں میں سے ہو۔ بعض کا یہ خیال تھا کہ وہ بدمعاشوں کے کسی گروہ کے پنجے میں ہے۔

منگل کو نو بجے، ایلزبتھ کی گم شدگی کے تین روز کے بعد ایک کول سنٹر کا باشندہ پولیس ہیڈ کوارٹر آیا اور ایک عورت کا بٹوہ کار پورل ڈمی وِٹ کو دیا۔ اس نے کہا کہ یہ بٹوہ اسے ہفتہ کی صبح کو چھ بجے کے کچھ دیر بعد ملا تھا۔ اور شہر فینٹی اور کونلسولا کے درمیان جو شاہ راہ ہے اس کے کنارے ایک گڑھے میں پڑا تھا۔ کارپورل نے بٹوہ کھولا تو اس میں اسے کچھ ریزگاری اور کچھ کرنسی نوٹس ملے اور کچھ میک اپ اور کاسمیٹکس سے متعلق چیزیں نکلیں۔

"تمھیں یہ بٹوہ ہفتہ کی صبح کو ملا، ہیں؟" افسر نے ذرا درشت لہجہ میں کہا" پھر کیا وجہ ہے کہ تم اسے اب تک لیے بیٹھے رہے، معقول جواب دو۔"

"دیکھیے مسٹر آفیسر، ذرا عقل سے کام لیجیے، اس آدمی نے غصّہ اور التجا دونوں قسم کے جذبات آمیز لہجے میں کہا" میں پڑھنا لکھنا نہیں جانتا ہوں۔ میرا پڑوسی اچھا پڑھا لکھا آدمی ہے، اس نے جب یہ بٹوہ دیکھا تو مجھے آج ہی بتایا۔ میں اسی وقت اسے پولیس ہیڈ کوارٹر لے کر چلا آیا، بتائیے میں نے اس میں کیا خطا کی؟"

"اچھا چلو میرے ساتھ اور مجھے وہ جگہ دکھاؤ، جہاں تمھیں یہ بٹوہ ملا ہے" ڈمی وِٹ نے اس آدمی سے کہا اور وہ دونوں پولیس کار میں بیٹھ کر کونل رسولا سڑک پر گئے۔ ایک جگہ اسی سڑک پر اس آدمی نے افیسر سے گاڑی ٹھیرانے کے لیے کہا اور سڑک سے ذرا ہٹ کر بتایا کہ ٹھیک اس مقام پر مجھے یہ بٹوا پڑا ہوا ملا تھا۔ افیسر نے اس کے آس پاس نہایت غور سے دیکھا بھالی کی، مگر کوئی سراغ نہیں لگا۔ پولیس چوکی پر پہنچ کر اس نے میجر ہاف مین کو اس نئی دریافت کا حال ٹیلی فون پر بتایا۔ میجر اسی لمحہ پولیس چوکی پر آیا اور ایک مختصر سی کانفرنس ہوئی۔ دونوں اسی نتیجے پر پہنچے کہ لڑکی اب زندہ نہیں ہے۔ اسے تو کہیں قتل کر دیا گیا ہے۔ اس بٹوے کا پایا جانا اسی ایک نتیجہ پر لے جاتا ہے۔ چناں چہ شہر فینٹی اور کونلس ولا کے درمیان جو شاہراہ تھی، اس پر انھوں نے از سر نو نہایت بڑے پیمانے پر ایلزبتھ کی لاش کی تلاش شروع کر دی۔ ایک گھنٹے کے اندر اندر تلاش کنندگان کی کئی ٹولیاں اس سڑک کے دونوں طرف نکل گئیں اور انھوں نے کوئی جھاڑ جھنکار اور کوئی گڑھا اور کوئی پہاڑی ایسی نہیں چھوڑی جس پر تلاش نہ کی ہو۔ کوئی دوپہر تک ان کی تلاش کا نتیجہ برآمد ہوا۔ تلاش کرنے والوں میں سے ایک شخص نے

دور سے ایک جھاڑی کے پاس ایک رنگ دار چیز کو دیکھا اور وہ ٹھٹک کر اس کے پاس گیا۔ دیکھا تو ایک گلابی کپڑے کا ٹکڑا پھٹا ہوا پڑا تھا، اس کے تھوڑے ہی فاصلے پر ایک سفید پوستین اور کچھ حصہ ہلکے نیلے بلاؤز کا پھٹا ہوا پڑا تھا۔ کپڑوں کے یہ ٹکڑے ایلزبتھ کے ان کپڑوں کے تھے جو وہ غائب ہونے والے دن پہنے ہوئی تھی۔ اب تو یقین ہو گیا کہ لڑکی کو بُری طرح قتل کیا گیا ہے اور اس کی لاش یہیں کہیں آس پاس ہونی چاہیے۔ ہاف مین نے کہا کہ جب تک اس کی لاش نہیں مل جاتی ہم تلاش بند نہیں کریں گے۔ مگر اس روز مغرب تک ایلزبتھ کی لاش نہیں ملی۔ اگلے روز صبح ہی پھر تلاش شروع ہوئی۔ اس مرتبہ سڑک سے بہت دور جنگلوں تک میں چلے گئے۔ بعض مقامات پر تو بڑا گھنا جنگل آ جاتا تھا۔ صبح سے دوپہر اور دوپہر سے سہ پہر ہونے کو آئی مگر لاش کا پتہ نہ چلا۔ آخر ۵ بجے کے قریب ایک گروہ نے اس جگہ سے کوئی ایک میل کے فاصلے پر جہاں کپڑے ملے تھے، لاش کو پا ہی لیا۔ ہاف مین اور اس کے ساتھیوں کو آواز دے کر بُلایا، ان لوگوں نے وہاں پہنچ کر دیکھا کہ جھاڑیوں کے ایک جھنڈ میں کوئی بیس فٹ سڑک سے نیچے کی طرف ایلزبتھ کی لاش پڑی ہے۔ ایک مردکی بیٹی اس کے گلے میں خوب کسی ہوئی ہے۔ اس کا چہرہ زخمی اور متورم ہے۔ نیلے بلاؤز کا کچھ حصہ اب بھی اس کے ننگے جسم پر ہے۔ ایک پیر میں جوتا ہے اور دوسرا ننگا۔ سونے کی ایک زنجیر کنگن کی شکل میں اس کی کلائی میں لٹک رہی ہے۔ اسکول کے انعام میں ملی ہوئی ایک انگوٹھی اس کے دائیں ہاتھ کی چھنگلی کے پاس والی انگلی میں ہے۔

ہاف مین نے اسی وقت مفتش موتی اور شہر فیلڈ کے ڈسٹرکٹ سرکاری وکیل ایچ وانس کاٹم کو موقع پر بلوا بھیجا۔ ان افسران کے آنے تک ڈی وٹ اور ہاف مین بطور خود لاش کے معائنہ میں مصروف ہو گئے۔ انھوں نے کئی چیزوں کا نوٹس لیا، مثلاً ایلزبتھ کے جسم پر سڑک کے کنارے کی مٹی کے ذرات جگہ جگہ لگے ہوئے تھے۔ اس سے اندازہ ہوتا تھا کہ وہ سڑک کے کنارے سے لڑک کر ڈھلان پر سے پھسلتی ہوئی نیچے آئی ہے۔ چہرے پر جو کھرونچیں تھیں، ان سے صاف ظاہر ہوتا تھا کہ اس نے قاتل کا سخت مقابلہ کیا ہے۔ بیٹی جس کو گلے میں ڈال کر اس کا دم گھونٹا گیا ہے اس پر جھگڑے بکھری کی علامات تھیں۔

گہرے مطالعہ سے کچھ اور اہم تر چیزیں سامنے آئیں۔ ایلزبتھ کے کنگن میں ایک نیلا دھاگا الجھا ہوا ملا۔ اس کی ٹانگوں پر میک اپ کیا ہوا تھا، اور دو مقامات سے میک اپ کا رنگ ٹانگوں پر سے چھوٹا ہوا تھا، ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے دو بڑے بڑے دھبے پڑ گئے ہوں۔ دونوں افسر معائنہ کر ہی رہے تھے کہ مفتش موتی بھی آن پہنچا اور اس کے بعد ڈسٹرکٹ سرکاری وکیل اور ڈسٹرکٹ جاسوس ولیم جے لونگ بھی موقع پر پہنچ گئے۔ آتے ہی مفتش موتی اپنے کام میں لگ گیا۔ نہایت احتیاط سے اس نے سب سے پہلے چمڑے کی بیٹی کو ایلزبتھ کے گلے سے علیحدہ کیا اور ہاف مین کو دیتے ہوئے کہا:-

"میرا خیال ہے کہ تمھیں اس کی ضرورت بطور "ایگزبیٹ اے" کے پڑے گی"

میجر نے اثبات میں جواب دیتے ہوئے کہا "ڈاکٹر ذرا یہ نیلا دھاگا جو کنگن میں الجھا ہوا ہے اسے بھی کنگن سمیت مجھے دے دیجیے، یہ بطور ایگزبیٹ بی" کام آئے گا"۔ مفتش موتی نے ہاتھ میں سے کنگن اتار کر میجر کو دے دیا اور میجر نے نیلے دھاگے کو کنگن میں سے نکال کر احتیاط سے ایک لفافہ میں رکھا اور ایک سپاہی کو دے کر کہا "اسے ابھی سٹیٹ پولیس لیبوریٹری میں تجزیہ کے لیے لے جاؤ"

ڈاکٹر نے ایلزبتھ کی لاش کا معائنہ کرنے کے بعد کہا "معلوم ہوتا ہے کہ اس لڑکی کو شروع میں خوب زدوکوب کیا ہے جس کی وجہ سے وہ بیہوش ہو گئی، اس کے بعد بیٹی سے اس کا گلا گھونٹا ہے"۔ اس نے بتایا کہ "بظاہر اس کے چہرے کی کھرونچوں سے اتنی سخت زدوکوب کا پتہ نہیں چلتا لیکن منھ کے معائنہ سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کے کئی دانت ٹوٹ چکے ہیں اور ایک طرف کا جبڑا بھی ٹوٹ گیا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی حالت یہ بھی بتاتی ہے کہ ریسٹوراں سے چلنے کے کچھ ہی دیر بعد اس جرم کا ارتکاب کیا گیا ہے اور پورے حالات کا جائزہ لینے سے یہ نتیجہ بھی نکالنا پڑتا ہے کہ اس قتل کی تہ میں صنفی پیاس کی تسکین ہے، اگرچہ لاش پر تقریباً ۵ روز گزر جانے کی وجہ سے میں یقینی طور پر یہ نہیں کہہ سکتا کہ مقتولہ کے ساتھ صنفی جرم بھی کیا گیا ہے یا نہیں"

شناخت کے لیے جنگل سے لاش کو اس کے مکان لایا گیا۔ اس کے والدین نے جو اپنی خوب صورت اور تن درست لڑکی کی یہ درگت دیکھی تو

بے چارے حال سے بے حال ہو گئے۔ شناخت کے بعد اس کا پس مرگ معائنہ بھی کیا گیا، مگر کوئی خاص بات ظاہر نہیں ہوئی اور تجہیز و تدفین کے لیے لاش اس کے وارثوں کے حوالے کر دی گئی۔

ہیڈ کوارٹر واپس آنے کے بعد افسران میں ایک کانفرنس ہوئی اور اس امر پر غور کیا گیا کہ قاتل کی گرفتاری کے سلسلے میں کیا اقدامات کیے جانے چاہییں۔ اُس دُبلے پتلے، کالے بالوں والے نوجوان کا جس پر شروع ہی سے شبہ تھا اب تک کوئی پتہ نہ لگ سکا تھا، اس ناکامی پر تمام افسران کو بڑی جھنجھلاہٹ تھی، اس نیلے دھاگے کی رپورٹ پر جو ایلزبتھ کے کنگن میں اٹکا ہوا ملا تھا، بہت کچھ موقوف سمجھا جا رہا تھا، افسران کا خیال تھا کہ یہ دھاگا قاتل کے نیلے سُوٹ کا ہے۔ وہ اس بیٹی کو بھی بڑی اہمیت دے رہے تھے جس سے ایلزبتھ کا گلا گھونٹا گیا تھا۔

ایلزبتھ کی ٹانگوں پر جو دو دھبّوں سے میک اپ کا رنگ رگڑ سے چھوٹ گیا تھا، ہاف مین کا اس کے متعلق یہ خیال تھا کہ یہ اس وقت ہوا ہے جب موٹر میں قاتل سے پیچھا چھڑانے کے لیے ایلزبتھ کش مکش کر رہی تھی۔ اگر یہ قیاس صحیح تھا تو کار کی سیٹ وغیرہ پر وہ چھُٹا ہوا رنگ کہیں نہ کہیں ضرور لگا ہوا ہو گا۔ اس نے کہا اگر ایلزبتھ کو موٹر سے باہر قتل کیا گیا ہے تو اس علامت سے کھوج لگانے میں بڑی مدد ملے گی۔ ظاہر ہے کہ اس صورت میں خون کے دھبّے گاڑی کے اندر نہیں ہونے چاہییں۔

چند گھنٹے کے اندر اندر کچھ نئی باتیں علم میں آئیں۔ بیٹی کی اہمیت تو اسی وقت ختم ہو گئی جب لڑکی کے والدین نے بتایا کہ یہ تو ایلزبتھ باندھے ہوئے تھی، اور یہ اسے اس کے فوجی بھائی نے تحفہ میں بھیجی تھی۔ دوسری نئی بات البتہ مفید مطلب ثابت ہوئی۔ اُس بس کنڈکٹر نے جس سے ڈی وٹ اور ہاپر نے شروع میں لڑکی کے بارے میں کچھ سوالات کیے تھے، ٹیلی فون پر بتایا کہ مونی سین کے ایک بازار میں میں نے اُسی کالے بالوں والے دُبلے پتلے نوجوان کو ایک موٹر میں بیٹھے ہوئے دیکھا ہے۔ اس نے موٹر کا نمبر بھی بتایا۔ رجسٹریشن آفس ٹیلی فون کرکے، کار کے مالک کا نام بھی اسی وقت معلوم ہو گیا۔ اس کا نام جونٹ اینڈل تھا، اور وہ شہر لیک سپورٹ میں رہتا تھا۔

ہاف مین نے اپنے آدمیوں کو اسی وقت دوڑایا اور حکم دیا کہ اسے مع کار کے اسی وقت گرفتار کرکے لاؤ۔

اس اثنا میں لیبوریٹری سے نیلے دھاگے کی رپورٹ بھی آگئی۔ رپورٹ سے معلوم ہوا کہ وہ دھاگا اونی سوٹ کا نہیں تھا، جیسا کہ افسران کا ابتدائی خیال تھا، بلکہ وہ تو کسی معمولی سخت سوتی کپڑے کا تھا جس کا عام طور پر غلاف بنا کر فرنیچر پر چڑھاتے ہیں۔ اس سے یہ قیاس لگایا گیا کہ پھر تو یہ نیلا دھاگا اُس موٹر کار کی سیٹوں کے غلاف کا ہے جس میں ایلزبتھ کو بٹھا کر لیجایا گیا تھا

اسی دن شام کو سات بجے سے ذرا ہی دیر بعد کارپورل ڈی وٹ اور جاسوس لونگ رینڈل کو گرفتار کر لائے۔ انھوں نے اپنی تحقیقات کے نتائج ہاف مین کو بتائے اور کہا کہ رینڈل ایک گویّا ہے۔ اس سے جب ایلزبتھ کے سلسلے سوال کیے گئے تو اس نے خود ہی بہت سی باتیں بتائیں۔ اُس نے کہا کہ میں ایلزبتھ کو پہچانتا ہوں اور یہ بھی بتایا کہ میں نے بس میں اس سے تعلقات قائم کرنے کی کوشش کی تھی۔ اس کے ساتھ ہی اس نے یہ بھی بتایا کہ اس خاص رات وہ اپنے گھر پر تھا۔ لیکن چونکہ وہ اکیلا رہتا تھا اس لیے وہ اس بات کو ثابت نہیں کر سکا۔ بہرحال نہایت زور کے ساتھ اس نے اس الزام کی تردید کی۔

"میرا خیال ہے کہ مستری کو بلوا کر موٹر کی شناخت کرائی جائے جس نے ایلزبتھ کو اس رات موٹر میں بیٹھے ہوئے دیکھا تھا" ان میں سے ایک افسر نے تجویز کیا۔

"پہلے ذرا گاڑی پر تو ایک نظر ڈال لو" ہاف مین نے کہا۔

افسران باہر صحن میں آئے جہاں وہ موٹر کار کھڑی تھی۔ ہاف مین نے اس کا معائنہ کیا اور اپنے ساتھیوں سے مخاطب ہو کر کہا:۔

"یہاں تو مجھے کچھ گڑبڑ معلوم ہوتی ہے۔ اس مشتبہ شخص کے پاس تو کالے رنگ کی شورلٹ گاڑی بتائی جاتی تھی جس کا فالتو پہیہ اس کے پیچھے لگا ہوتا ہے۔ یہ کار تو نیلی پلائی ماؤتھ ہے اور اس کا فالتو پہیہ اندر اس کے ٹرنک کمپارٹمنٹ میں رکھا جاتا ہے۔"

"لیکن جو حلیہ بتایا گیا ہے وہ تو اس شخص پر پوری طرح چسپاں ہوتا ہے" ایک دوسرا افسر بیچ میں بولا "ہو سکتا ہے کہ رات کے وقت کار کے ٹھیک پہچاننے میں غلطی کی ہو۔"

ایک اور چیز بھی ہے جو ٹھیک نہیں بیٹھ رہی" ہاف مین نے کہا اور انھیں اس نیلے دھاگے کی لیبوریٹری رپورٹ کے متعلق بتایا۔ اس نے

کہا کہ اس گاڑی کی سیٹوں کے غلاف تو ہیں مگر وہ خاکی ہیں۔ پھر اس کے علاوہ غلافوں پر ایلزبتھ کی ٹانگوں میں سے جو میک اپ کا رنگ چھوٹا ہے وہ بھی کہیں پایا جاتا۔

ہاف مین اس کے بعد انھیں اپنے دفتر لے گیا اور ایلزبتھ کے کیس سے متعلق جو بھی کاغذات تھے، انھیں نکالا۔ سب سے پہلے اس نے موٹر کار مستری کی ٹائپ شدہ رپورٹ کو لیا اور کچھ منٹ تک غور سے دیکھ کر کہا: "جس نے یہ اطلاع دی ہے، اس مستری کا نام فریڈرک ہاسر ہے، اس کی عمر ۱۹ سال ہے، اور بحری ملازمت سے طبی وجوہ کی بنا پر سبک دوش ہو کر آیا ہے۔" میجر نے سلسلۂ کلام کو جاری رکھتے ہوئے بتایا "اس مستری نے جو کچھ ہمیں اس وقت بتایا تھا، وہ اسی وقت تک قابلِ یقین تھا جب تک کچھ دوسری چیزیں بھی نہیں معلوم ہوئی تھیں، لیکن اب تو حالات کا رُخ مجھے کچھ دُوسری ہی طرف نظر آتا ہے۔ نئی معلومات کی روشنی میں دیکھتا ہوں تو یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے کہ مستری نے اس وقت جھوٹ بولا تھا۔ ایک موٹر کار مکینک کے لیے یہ ناممکن ہے کہ وہ پلائی ماؤتھ گاڑی کو شولٹ بتا دے، خواہ رات ہی کا وقت کیوں نہ ہو۔ ان دونوں گاڑیوں ...... کی بناوٹ اور ڈیزائن میں تو بڑا فرق ہے۔ مجھے تو اس مستری کا بیان بالکل جھوٹا معلُوم ہوتا ہے۔"

"یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ رینڈل نے اس وقت اپنی گاڑی نہ استعمال کی ہو بلکہ کسی دوسرے کی گاڑی پر آیا ہو۔" ایک افسر نے گاڑیوں کے فرق کی توجیہہ کرتے ہوئے کہا۔

"ہاں یہ بھی ممکن ہے" رینڈل نے جواب دیا "مگر میرا دل اس بات کو مانتا نہیں، میں سمجھتا ہوں کہ اب تو مستری ہاسر ہی اس معمہ کو حل کرے گا اگر وہ خود مجرم نہیں ہے تو کوئی اس کا دوست ضرور ہے جسے وہ بچانے کی کوشش کر رہا ہے۔"

دو افسران اسی وقت مستری ہاسر کو بُلانے کے لیے روانہ ہو گئے۔ وہ جلد ہی یہ خبر لے کر واپس آئے کہ فریڈرک ہاسر گزشتہ دوپہر سے غائب ہے۔ مستری کی ماں نے یہ بتایا تھا کہ ہاسر اپنے ایک دوست پیٹر کے ساتھ کل کہیں گیا تھا، اب تک تو لوٹا نہیں۔ اس کی ماں نے یہ بھی بتایا تھا کہ پیٹر نے اپنے گھر کی گاڑی کہیں ٹکرا کر خراب کر دی تھی اور اب وہ والدین کے ڈر سے کہیں بھاگ گیا ہے۔ ہاسر چوں کہ پیٹر کا گہرا دوست تھا، اس لیے وہ بھی اس کے ساتھ چلا گیا۔

"کیا ہاسر اپنی گاڑی یہیں چھوڑ گیا ہے" ماں سے سوال کیا گیا۔

"ہاں اس کے پاس ایک گاڑی تو تھی، لیکن جہاں تک میں سمجھتی ہوں، وہ اسے جانے سے پہلے فروخت کر گیا ہے"، بوڑھی عورت نے بتایا۔

اگلے روز اس بات کی تصدیق بھی ہو گئی۔ ایک سیکنڈ ہینڈ موٹر بیچنے والے کے ہاں ایک پرانی فورڈ کھڑی تھی، جسے ہاسر پچیس ڈالر میں بیچ کر گیا تھا۔ گاڑی کو اندر سے دیکھا گیا تو بہت میلی کچیلی تھی۔ اس کی سیٹوں پر غلاف وغیرہ کچھ نہ تھا اور اس پر کہیں خون یا رنگ وغیرہ کا دھبہ بھی نہیں تھا۔ خوب اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ اس گاڑی میں ایلزبتھ کو بٹھا کر نہیں لے جایا گیا۔ پیٹر کی اس موٹر کا معائنہ بھی کیا جسے وہ ٹکرا کر باہر بھاگ گیا تھا، مگر اس پر بھی کوئی علامت نہیں پائی گئی۔ اس کے علاوہ پیٹر کے خاندان والوں نے اس بات کا بھی یقینی ثبوت پیش کر دیا کہ اس کی گاڑی بھی اس رات گیرج میں رہی اور وہ بھی گھر پر رہا۔ مگر ان دونوں نوجوانوں کے اس طرح شہر چھوڑ کر بھاگ جانے سے سارا معاملہ مشتبہ ہو کر رہ گیا۔ اس لیے قرار یہی پایا کہ ان دونوں نوجوانوں کو جتنے جلد ہو سکے تلاش کیا جائے۔ اور ان سے براہِ راست سوالات کیے جائیں۔ اس مقصد کے لیے چاروں طرف تار کھڑکا دیے گئے کہ ان حلیوں کے آدمیوں کو جہاں کہیں بھی وہ ہوں، فوراً روک لیا جائے۔

اگلے روز اخبارات میں ہاسر کی تصویر شائع ہوئی جس کے ساتھ یہ بھی لکھا تھا کہ پولیس افسران کو یقین ہے کہ ایلزبتھ کا قاتل یہی نوجوان ہے۔

پولیس اہم شہادت کی تلاش میں ایک مرتبہ پھر ہاسر کے مکان پر گئی۔ وہ کپڑے جو وہ مکان پر چھوڑ گیا تھا، ان پر خون وغیرہ کا کوئی دھبہ نہ پایا گیا۔ اس سلسلے میں جب اس کی ماں سے سوال کیا گیا تو اس نے بتایا کہ وہ کپڑے جو وہ کام پر پہن کر جاتا تھا اپنے ساتھ لے گیا ہے اور وہ کپڑے بھی اس کے پاس ہیں جو وہ جمعہ اور ہفتہ والے روز پہنے ہوا تھا۔ پولیس اس ضروری تحقیق کے بعد ہاسر کے مکان سے نکل رہی تھی کہ ایک نوجوان فوجی سپاہی مکان میں داخل ہوا، دریافت پر معلوم ہوا کہ وہ فریڈرک

ہاسر کا بھائی سارجنٹ گس ہاسر ہی، اس سے سوالات کیے گئے تو اس نے نہایت ہی صفائی کے ساتھ تمام سوالات کے جوابات دیے۔ پولیس کے شبہات کو سن کر اس نے کہا "ہائیں میرا بھائی اور قتل کرے! اس نے تو کبھی کھی کو بھی نہیں مارا" یہ واقعہ ہفتے کی رات کو دو بجے ہوا تھا، اتوار کو میں ایک روز کی چھٹی پر تھا۔ فریڈرک مجھے میری کار میں لے گیا۔ میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ کوئی آدمی قتل کرنے کے فوراً بعد اس قدر طمانیت سے کیسے کام کر سکتا ہو جس اطمینان سے فریڈرک نے کام کیا۔ جب ہم دونوں ریسٹوراں میں گئے تو اس نے خوب سیر ہو کر کھایا، اگر وہ گھبرایا اور ڈرا ہوا ہوتا تو اس سے تو کھانا بھی نہ کھایا جاتا۔"

"کیا وہ کبھی آپ کی گاڑی بھی استعمال کرتا ہو؟" لونگ نے اس کے بھائی سارجنٹ گس ہاسر سے دریافت کیا۔

"جی ہاں اسے میں نے اجازت دے رکھی ہو کہ وہ جب چاہے میری گاڑی استعمال کر لے" سارجنٹ نے جواب دیا۔ ڈی وٹ نے اس کی ماں کی طرف مخاطب ہو کر پوچھا "کیا وہ ہفتے کے روز بھی اپنے بھائی کی گاڑی لے گیا تھا؟" ماں نے اثبات میں جواب دیا۔ افسران یہ معلوم کر کے کہ گاڑی گیرج میں اندر بند ہو، اسے دیکھنے کے لیے گئے۔ دیکھا تو وہ شورلٹ گاڑی تھی اور اس کی سیٹوں کا غلاف بھی نیلا تھا۔ ایک سیٹ کے کونے سے ایسا بھی معلوم ہوتا تھا جیسے کسی نے کچھ کپڑا نوچ لیا ہو۔ ڈی وٹ نے وہ غلاف اتروا لیا اور سارجنٹ ہاسر سے کہا کہ ہم جلد ہی اسے واپس کر دیں گے۔

وہ غلاف پولیس لیبورٹری میں بھیج دیا گیا، پانچ گھنٹے کے بعد وہاں سے جو رپورٹ آئی ہو اس کی رو سے تو مسٹر ہاسر کے قاتل ہونے میں کوئی شبہ باقی نہیں رہتا تھا۔ رپورٹ میں لکھا تھا کہ وہ دھاگا جو ایلزبتھ کے کنگن میں لپٹا ہوا تھا، اس غلاف ہی کے کپڑے کا تھا۔ پھر اس غلاف اس رنگ کے دھبے بھی پائے گئے جو گاڑی میں کش مکش کے دوران ایلزبتھ کی ٹانگوں کے میک اپ کے رنگ سے چھوٹے ہوں گے اور میک اپ کی ایک شیشی ایلزبتھ کے اس بٹوے میں سے نکلی تھی جو کونلس ولا ٹرک کے کنارے پر پڑا پایا گیا تھا۔ اس نئی معلومات نے رینڈل پر جو شبہ تھا، اسے بالکل رفع کر دیا۔ چناں چہ رینڈل کو رہا کر دیا گیا اور اخبارات میں بھی اس کی برأت کی خبر شائع کر دی گئی۔

یہاں تو یہ ہو رہا تھا اور دوسری طرف ہاسر کی گرفتاری کا سامان خود قدرت کی طرف سے ہو رہا تھا۔ شہر یوریں مغربی ورجینیا کی ہائیکل سرودۂ لیونرڈ ہابز ایک کسان کے ہاں ہاسر اور پیٹر ملازمت کے لیے پہنچے، اس نے ان دونوں کو اپنے مزرع میں ملازم رکھ لیا۔ اگلے روز اخبارات میں ان دونوں کے فوٹو اور نام شائع ہوئے کہ ان دونوں نوجوانوں کو جہاں بھی ملیں گرفتار کر لیا جائے۔ لیونرڈ نے جو اخبار میں یہ خبر پڑھی، تو پولیس کو ٹیلی فون کے ذریعے ان دونوں کے متعلق بتا دیا۔ آدھ گھنٹے کے اندر اندر اطلاع آگئی کہ دونوں نوجوان پولیس کی حراست میں لے لیے گئے اور رات ہوتے ہوتے وہ ورنان کی حوالات میں پہنچا دیے گئے۔

ڈسٹرکٹ سرکاری وکیل کوٹم نے ان دونوں سے رات ہی کو سوالات کرنے شروع کر دیے۔ اُس نے بہی دقت معلوم کر لیا کہ پیٹر کا اس قتل سے کوئی تعلق نہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی معلوم ہو گیا کہ وہ ہاسر کا راز دار بھی نہیں ہو۔ چنانچہ اگلے روز پیٹر کو بھی چھوڑ دیا گیا اور اس کی برأت کا بھی اخبارات میں اعلان کر دیا گیا۔

سوالات کرنے پر ہاسر نے اس حد تک تو اقبال کر لیا کہ وہ اپنا ایلزبتھ کو اپنی گاڑی میں بٹھا کر گھر چھوڑنے لے گیا تھا۔ اس نے کہا کہ جب گھر تھوڑی دُور رہ گیا تو وہ گاڑی سے اُتر کر پیدل چلی گئی، لیکن ہاسر کا یہ گھڑا ہوا قصہ زیادہ دیر قائم نہ رہ سکا، اور بالآخر اس نے مکمل طریق پر اقبالِ جُرم کر ہی لیا۔ اس کے بعد وہ کئی گھنٹے تک نہایت گہری نیند سویا۔ اقبال جرم کے بعد ہاسر نے ایلزبتھ کے قتل کی تفصیلات مندرجہ ذیل الفاظ میں بتائیں:۔

"میں عین اس وقت جبکہ ایلزبتھ ڈرگ اسٹور کی سیڑھیوں پر بیٹھی بس کا انتظار کر رہی تھی، جونسن ریسٹوراں کے سامنے سے گزر رہا تھا۔ میں نے اسے دیکھا اور قریب لے جا کر گاڑی کھڑی کر دی اور اس سے کہا "آیئے میں آپ کو گھر پہنچا دوں"۔ اس نے کہا "شکریہ، میں آپ کو جانتی نہیں"۔ میں نے کہا کہ میں تو جونسن ریسٹوراں میں اکثر آتا جاتا ہوں، جہاں آپ کام کرتی ہیں، اس پر وہ راضی ہو گئی اور میری کار میں بیٹھ گئی۔ میں اِدھر اُدھر سڑکوں پر گھما پھرا کر اسے کونلس ولا سڑک پر

(بقیہ صفحہ ۳۱۰ پر)

# نونہال

**شیر خوار اور کم عمر بچوں کے بگڑے ہوئے ہاضمہ کو درست کرنے، آرام دہ نیند لانے نیز دیگر شکایات کے لیے زود اثر اور نہایت خوش ذائقہ اکسیر ہے۔**

ہمدرد دواخانہ دہلی کی یہ مشہور دوا بچوں کے تمام امراض کے لیے اکسیر ثابت ہوئی ہے اور عام طور پر اسے بغیر کوئی اور چیز ملائے استعمال کرایا جاتا ہے۔ بچوں کے خاص خاص مرضوں میں یہ دوا نیچے لکھی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنی چاہیے۔

قبض کی حالت میں ایک مہینے تک کے بچے کو دس بوند تک چٹائیں۔ ایک مہینے سے تین مہینے تک کے بچے کو چائے کا آدھا چمچہ دینا چاہیے۔ تین مہینے سے بڑے بچے کو ایک چائے کا چمچہ یا اس سے کچھ زیادہ دے سکتے ہیں۔

قبض میں یہ دوا صبح نہار منہ اور دوپہر کو دینی کافی ہے۔

بدہضمی کی شکایت میں بھی قبض کی شکایت کی طرح یہ دوا کام میں لائیں۔ بدہضمی کی حالت میں بچے کو ماں کے دودھ میں ملا کر دیں۔ دودھ پلانے میں وقت کی پابندی کا خاص خیال رکھیں۔

دست۔ اگر بچے کو دست آرہے ہوں یا پیچش ہو تو یہ دوا اتنی ہی مقدار میں دن میں تین مرتبہ دیں پیچش میں یہ دوا ہر دو گھنٹے بعد اوپر لکھی ہوئی مقدار سے آدھی دیں پیچش رفع ہو جائے گی۔

نزلہ و زکام۔ نزلہ و زکام میں اسی مقدار میں صرف صبح کو ایک مرتبہ دینا کافی ہے۔

دانت نکلنا۔ دانت نکلنے کے زمانے میں یہ دوا بچے کو اسی مقدار میں صبح، دوپہر اور شام تین وقت دینی چاہیے اور یہی دوا مسوڑھوں پر ملنی چاہیے۔

کساح (رکٹس) اس مرض میں بچے کی ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ نونہال مقررہ مقدار میں کسی پھل کے رس کے ساتھ صبح و شام دینے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے اور بچہ طاقت حاصل کرنے لگتا ہے۔

سوکھا۔ سوکھے کے مرض میں بھی بچے کو نونہال صبح و شام مقررہ مقدار میں دینا چاہیے۔

## عام کمزوری

بچوں کی عام کمزوری کے لیے یہ دوا مقررہ مقدار میں صبح و شام دینی چاہیے

**ہمدرد دواخانہ ۔ دہلی ۔ کراچی**

**Hamdard**

**THE FOREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.**

# ہماری غذائیں

## پھلوں، ترکاریوں، خشک میووں، اور اناجوں کی تاثیرات

## کیلا، بیل گری، گولر، ناریل، پیوندی بیر، کٹھل

### کیلا:-

کیلا ایک نہایت زود ہضم غذا کا کام دیتا ہے اور اگر اسے دودھ کے ساتھ کھایا جائے تو پھر یہ ایک مکمل غذا کی حیثیت رکھتا ہے یعنی اس کے بعد آپ کو غذائی کمی پوری کرنے کے لیے کسی دوسری چیز کے کھانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ چھوٹے بچوں کو جنہیں آپ کچھ ٹھوس غذا بھی دے سکتے ہوں، اگر تین حصے دودھ میں ایک حصہ کیلے کو یک جان کر کے کھلائیں گے، تو یہ مرکب انھیں مرغوب بھی بہت ہوگا اور ان کا تغذیہ بھی کرے گا۔ اس کے علاوہ اسہال اور پیچش میں ایک پکا ہوا کیلا چار اونس دودھ میں خوب پھینٹ کر کھلانا بے حد نفع بخش ہے۔

کیلا خون کی کمی کے مریضوں کے لیے مفید ہے، اس لیے کہ اس میں فولاد پایا جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے کیلے کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اُسے سنگترے یا لیموں کے رس میں کریم کی طرح پھینٹ کر کھایا جائے۔ مزمن اسہال اور پیچش کے لیے کیلے اور تمر ہندی (املی) کو ذرا سی نمک کی چاشنی کے ساتھ باہم ملا کر استعمال کرنا نہایت مفید نتائج کا حامل ہے۔ اس مرض میں کوئی دو ڈرام کی مقدار میں یہ مرکب دن میں دو مرتبہ کھانا چاہیے۔ یقین ہے کہ دو چار روز ہی میں افاقہ ہو جائے گا۔

کچا کیلا بطور ترکاری پکا کر... کھایا جاتا ہے اور ذیابیطس اور سل کے خون تھوکنے والے مریضوں کے لیے نہایت مفید غذا ہے۔ کیلے کا آٹا بھی بنایا جاتا ہے جو نہایت زود ہضم اور جسم کو پرورش کرنے والا ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ کچے مگر پورے کیلے کو دھوپ میں خشک کر کے پیس لیا جائے، پھر یا تو خالص اسی کی چپاتیاں پکائی جائیں یا اس میں مناسب حد تک گیہوں کا آٹا شامل کر لیا جائے، دونوں قسم کے آٹے کی روٹیاں سوءِ ہضمی، نفخ اور تیزابیت کے رفع کرنے میں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ التہاب معدہ اور آنتوں کی سمی حالت میں کیلے کے آٹے کا دودھ میں پکا ہوا پتلا حریرہ نہایت زود ہضم اور ہلکی غذا ہے۔

کیلے کے پھولوں کی ترکاری بھی بناتے ہیں۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید چیز ہے۔ اس کے علاوہ کیلے کے پھولوں کا رس دہی میں ملا کر کثرتِ حیض کی مریضوں کو دینا اکسیر ثابت ہوا ہے۔

### بیل:-

ایک مشہور دیسی پھل ہے اور پیچش کی نہایت اچھی دوا ہے۔ اس کا ادھ کچرا پھل جو عام طور پر گرمی کے موسم میں بازاروں میں فروخت ہوتا ہے، نہایت مفید ہوتا ہے۔ خوب پک جانے کے بعد یہ قدرے ملین ہو جاتا ہے۔ ذائقہ میں شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا شربت نہایت ٹھنڈا ہوتا ہے۔ چار عدد بیل گری کے گودے کو آدھ سیر یا ڈھائی پاؤ گرم اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر کسی چمچے سے خوب اچھی طرح ملا لیں، اور اسی وقت حسبِ ذائقہ چینی بھی ملا دیں۔ پیچش کی حالت میں اس شربت کو ہر تین گھنٹے کے بعد دو دو اونس کی مقدار میں دینے سے مرض میں بہت جلد افاقہ ہوتا ہے، بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک تولہ ہے یعنی چائے کے دو چمچے بھر۔

### گولر:-

ذیابیطس میں اس پھل کا استعمال نہایت مفید ہے۔ نفث الدم،

تکلیف کے ساتھ جریان حیض وغیرہ شکایات ہیں اسے شہد یا چینی کے ساتھ کھلاتے ہیں۔ آنتوں کے سدّوں کے لیے گولر کو دودھ میں اُبال کر دینا نہایت نفع بخش ثابت ہوا ہے۔ حاملہ عورتوں کی اسہالی شکایت میں گولر کو شہد کیساتھ ملا کر کھلانا بہت مفید ہے۔ دو دس گولروں کو سوا سیر پانی میں جوش دے کر اس کے پانی سے غرارے کرنا گلے آنے کا نہایت کامیاب علاج ہے۔ گولر اور اس کی چھال کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے جذام کے مریضوں کو نہلانا مفید نتائج کا حامل بتایا جاتا ہے۔ گولر کی چھال قدرے قابض ہے اور پیچش اور ذیابیطس میں اس کا سفوف بنا کر کھلاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گولر کی چھال کا خیساندہ بھی ذیابیطس کے مریضوں کو دیتے ہیں۔ ویسے اس کی چھال کو بیرونی طور پر زخموں کے اندمال کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے، اور گولر کی جڑ کا رس التہاب غدد کی صورت میں لیپ کے طور پر لگاتے ہیں۔ ویسے اس کی جڑ کا استعمال پیچش اور سینے کی تکالیف میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔

سفوف تخم گولر شہد خالص میں ملا کر ذیابیطس کے مریضوں کو دینے سے پیاس، پیشاب اور شکرتیوں کی زیادتی کو کم کرتا ہے، اور بلا مبالغہ ذیابیطس کی مخصوص دوا کا کام دیتا ہے۔

## ناریل :-

کرم امعاء کے لیے ناریل ایک نہایت قدیم اور موثر دوا ہے جنوبی افریقہ میں تو اسے ٹیپ ورم (فیتے کی شکل کے کیڑے) کا نہایت کامیاب علاج سمجھا جاتا ہے اور عام طور پر کرم معا کا ہر مریض اسی کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتا ہے۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک بڑے چمچہ بھر تازہ پسا ہوا ناریل صبح ناشتہ کے وقت پانی کے ساتھ کھا لیا جائے۔ اس کے تین گھنٹے کے بعد روغن بیدانجیر (کسٹر آئیل) کی ایک خوراک پی لی جائے، دو گھنٹے کے بعد کرم خارج ہونے شروع ہو جائیں گے، اسے ہر دوسرے تیسرے روز اس وقت استعمال کرتے رہیے جب تک آپ مکمل طور پر صحت یاب نہ ہو جائیں۔

## پیوندی بیر :-

یہ پھل مصفی خون اور ہاضم ہے۔ اس کی چھال قابض ہے اور سفوف یا جوشاندے کی صورت میں اسہال میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ اس کی چھال کا سفوف پرانے زخموں اور مزمن قرحوں کے لیے ایک اچھی گھریلو دوا ہے پھنسی، پھوڑوں اور راج پھوڑوں (کاربنکل) کو پکا کر پھوڑ دینے کے لیے اس کے پتے اور ٹہنیوں کو پانی میں پیس کر بطور لیپ استعمال کرتے ہیں۔ اس کی جڑ کا جوشاندہ تیز بخار اور ہذیانی حالت میں بہت مفید ہے۔ اس کی جڑ کا رس بطور مسہل کھاتے ہیں اور گٹھیا میں متاثرہ و متورم جوڑوں پر لگاتے ہیں۔

**کٹھل** :- یہ پھل نہایت خوش ذائقہ اور مزیدار ہوتا ہے۔ اگر اسے زیادہ مقدار میں کھا لیا جائے تو اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے، اس کا نہار منھ صبح کے وقت کھانا زیادہ بہتر ہے۔ اس کے بیجوں کو بھون کر کھاتے ہیں، ان میں اچھی خاصی غذائیت ہوتی ہے۔ اسکے پتے سانپ کے زہر کے لیے تریاق کا کام دیتے ہیں

(بقیہ صفحہ ۲۸)

لے گیا۔ وہاں گاڑی ٹھہرا کر میں اس کے پاس گیا اور اُسے اترنے کے لیے کہا۔ اس نے اترنے سے انکار کر دیا تو میں نے اسے باہر کھینچنا چاہا۔ اس نے میرا مقابلہ کیا۔ اس پر مجھے غصہ آگیا اور میں نے اس کے سر پر زور سے مُکا مارا، مگر وہ کش مکش کرتی رہی، میں نے کئی مکے زور زور سے مارے، یہاں تک کہ وہ بے ہوش ہو کر گر پڑی۔ میں نے دیکھا کہ اس کش مکش میں اس کے کپڑے پھٹ چکے تھے۔ میں نے اسے دوبارہ گاڑی میں ڈالا اور روانہ ہو گیا۔ تھوڑی دور جا کر میں نے گاڑی ٹھہرا کر اسے دیکھا تو میں ڈر گیا، اس کا تنفس کچھ بگڑا ہوا سا تھا۔ ایک میل چل کر میں نے اسے سڑک کے کنارے پر موٹر سے باہر نکالا۔ اس وقت میں نے اس کی چمڑے کی پیٹی کھولی اور اس سے اس کا گلا گھونٹ دیا اور اسے نیچے جھاڑیوں میں لڑکا دیا۔"

قاتل کے دماغ اور حواس کا طبی امتحان کیا گیا۔ ماہرین دماغ نے بتایا کہ اسمر بالکل صحیح الدماغ ہے اور وہ غلط اور صحیح میں تمیز کر سکتا ہے اس لیے ان سب نے متفقہ طور پر اسے قانونی حیثیت سے صحیح الدماغ قرار دیا۔

۸ دسمبر سنہ ۴۵ء کو فریڈرک اسمر یونین ٹاؤن کی فوجداری عدالت میں جج ڈلیبہ بسل کے سامنے کھڑا تھا جیوری کے نزدیک قتل عمد کا جرم ثابت ہو چکا تھا، چنانچہ اسی وقت اسے عمر قید کی سزا کا حکم سنا دیا گیا۔

(ترو ڈیٹلیٹو مسٹری۔ نیویارک سے معذرت کیساتھ)

# صنفی قوّت

## آپ ورزشوں سے اِسے کیوں کر بحال کر سکتے ہیں؟

از حکیم اقبال حُسین ایم ( رُکن ادارہ )

ہمارے ملک کے کم ہی لوگ اس حقیقت سے واقف ہوں گے کہ انسانی جسم میں جو غدد صنفی تحریک اور رجولیت کا باعث ہوتے ہیں، وہی شباب، جسمانی نشو ونما و بالیدگی اور چستی و چابکدستی کا موجب بھی ہوتے ہیں۔ یہی سبب ہو کہ کثرتِ کار اور بدعنوانیوں سے جب ان غدد میں کوئی خرابی آتی ہو تو اس کا اثر صرف ہماری صنفی قوت ہی پر نہیں پڑتا، بلکہ سارے نظامِ جسمانی پر پڑتا ہو۔ اور انسان بالکل ٹھٹھر کر رہ جاتا ہو۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جہاں انسان کی صنفی قوت نے جواب دیا اور اسے دنیا اندھیر نظر آنے لگی۔ اس سے معلوم ہوا کہ انسانی زندگی کو چلانے والی قوت محرکہ یہی صنفی قوت ہو کہ یہ اگر باقی ہو تو انسان دنیا کو اپناتا ہو اور پوری دل چسپی کے ساتھ اس کے کاروبار میں حصّہ لیتا ہو۔ ورنہ بے چارہ کنارہ کشی اختیار کرتا ہو یا پھر اپنی زندگی کو خود اپنے ہی ہاتھوں ختم کر دیتا ہو۔

برسہا برس تک ادارہ ہمدرد میں صنفی کم زوری کے مریضوں کے جو خطوط آتے رہے اور آ رہے ہیں، ان کا مطالعہ بھی اسی ایک حقیقت کی طرف ہماری رہنمائی کرتا ہو۔ صنفی کم زوری کا ہر مریض معالجین سے یہی عام شکایت کرتا ہو کہ:۔

"میری زندگی میں اب کوئی دل چسپی باقی نہیں ہو۔
آدمیوں سے دل گھبرانے لگا ہو، تنہائی زیادہ پسند ہے۔
عورتوں سے بھی دل چسپی نہیں رہی، انھیں دیکھتا ہوں تو
ان سے مُنھ چھپانے کو جی چاہتا ہو۔ کسی کام پر جی نہیں
لگتا ہو۔ جی چاہتا ہو خودکشی کروں تو پاپ کٹ جائے"

وغیرہ وغیرہ۔

یہ اور اسی قسم کی علامتیں صاف صاف بتا رہی ہیں کہ ایسے شخص میں بہادری، شجاعت، اولوالعزمی، قوتِ برداشت، خودداری اور استقلال کی مردانہ صفات باقی نہیں رہی ہیں، بلکہ بزدلی، پست ہمتی، احساسِ کم تری تلوّن اور اسی قسم کی دوسری نسوانی خصوصیات نے ان کی جگہ لے لی ہو۔

صنفی کم زوری کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ بدکاری غلط طریق زندگی اور سن رسیدگی کے علاوہ وراثتی تحفہ جو والدین سے اولاد میں منتقل ہوتا ہو یعنی بدکاروں کے علاوہ کچھ لوگ ایسے بھی ہوں گے جنھیں دوسری جسمانی کم زوریوں کے ساتھ ساتھ صنفی کم زوری بھی اپنے آبا و اجداد سے ورثہ میں ملی ہوگی اور وہ بیچارے شروع ہی سے اس کا شکار رہوں گے لیکن یہاں میں نے صنفی کم زوری کے اسباب و علل کا جائزہ لینے کے لیے قلم نہیں اٹھایا ہو۔ کیونکہ آج کون ہو جو ان کھلی ہوئی چیزوں کو نہیں جانتا، بلکہ اس مضمون میں تو میں ان چند تمہیدی سطروں کے بعد کچھ ایسی ورزشیں بتانا چاہتا ہوں جنھیں بجا طور پر صنفی کم زوری کا مخصوص علاج کہا جا سکتا ہو۔ لیکن اس کے ساتھ ہی یہ بات بھی ذہن نشین کر لیجیے کہ یہ ورزشیں ہی ہیں، کوئی "چھومنتر" نہیں، اور نہ کسی اکسیر فروش عطائی کی سات دنمیں جوانی کا ٹکٹ واپس دلانے والی گولیاں ہیں کہ ادھر حلق سے اُتریں اور ادھر آپ کی ساری کم زوریوں کا خاتمہ ہوگیا۔ انھیں آپ تازہ اور کھلی ہوا میں کریں گے تو بتدریج صنفی نظام غدد کی جملہ خرابیوں کی اصلاح ہو گی۔ اور صنفی اعصاب اور عضلات میں جو غلط کاریوں کی بنا پر ایک گونہ ڈھیلا پن اور از کار رفتگی کی کیفیت پیدا ہو گئی ہو، ان میں یہ ورزشیں تناؤ پیدا کر کے اپنی اصل حالت پر لے آئیں گی۔ حاصل الکلام یہ کہ یہ ورزشیں ہر شخص ہی کو کرنی چاہییں تاکہ نظام غدد صحیح رہے اور عام جسمانی صحت بھی اچھی رہے۔ یقین جانیے ان ورزشوں کے پابند لوگوں کی صنفی قوت قبل از وقت کمزو

ہونے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، دیکھنا یہ ہے کہ ان کی جوانی کتنی دیر تک قائم رہتی ہے اور بڑھاپا کتنی دیر کرکے آتا ہے۔

ان ورزشوں کو عورتیں بھی کرسکتی ہیں اور انھیں بھی اکی پابندی سے بڑا نفع پہنچے گا۔

# ورزشیں

۱

**ورزش ۱** :- بالکل سیدھے کھڑے ہوجائیے۔ اس طرح کہ کمر میں خم نہ ہو اور بازو آگے کی جانب پھیلے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد گھٹنوں کے بل بیٹھیے۔ یہاں تک کہ آپ اکڑوں بیٹھ جائیں۔ پھر اٹھیے اور حسب سابق سیدھے کھڑے ہوجائیے۔ ہاتھ آپکے بدستور سامنے ہی کی طرف پھیلے رہیں گے۔ اس طرح شروع میں کوئی دس مرتبہ اٹھیے، بیٹھیے اور مشق ہونے پر بیس اور اس سے زیادہ مرتبہ بھی آپ آسانی سے کرسکیں گے۔

جب یہ بہت سہولت اور آسانی کے ساتھ ہونے لگے تو پھر ایک ٹانگ پر بیٹھیے اور ایک ٹانگ کو بالکل سیدھی سامنے کے رخ پھیلی رکھیے اس طرح کہ گھٹنے میں خم نہ آئے (دیکھیے شکل ۱) اسی ایک ٹانگ پر کھڑے ہوجائیے اس کے بعد دوسری ٹانگ پر بیٹھیے اور پہلی کو سامنے کے رخ پھیلائے رکھیے اور کھڑے ہوجائیے یہ ورزش دونوں ٹانگوں سے باری باری جتنی مرتبہ کی جاسکے کیجیے۔

**ورزش ۲** :- دوسری ورزش اس طرح سے ہے کہ آپ کسی لکڑی یا لوہے کے لٹھے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اس طرح کہ پاؤں زمین سے اوپر رہیں پھر اپنی دونوں ٹانگوں کو اوپر سامنے کی طرف

۲

اتنا اٹھائیے کہ ۹۰ درجے کا زاویہ بن جائے (دیکھو شکل ۲) یہ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہیں آئے گا۔ اسے اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ تھکنے لگیں۔

**ورزش ۳** :- فرش پر اوندھے لیٹ جائیے اور اپنے دونوں ہاتھوں

۳

سے کسی بھاری مسہری کے پائے پکڑ لیجیے جیساکہ شکل ۳ سے ظاہر ہورہا ہے اس کے بعد اپنی دونوں ٹانگوں کو جتنا اوپر اٹھایا جاسکتا ہو، اٹھائیے، اور پھر واپس فرش پر لے آئیے۔ اس ورزش کو جب تک آپ کے عضلات جسم تھک نہ جائیں کیے جائیے، اور ہر مرتبہ ٹانگوں کو پہلے سے زیادہ اونچا لے جانے کی کوشش کیجیے۔

**ورزش ۴** :- کسی چوڑے اسٹول پر بیٹھ جائیے۔ اس طرح کہ آپ کی دونوں رانوں کے درمیان کپڑے یا روئی کی بنی ہوئی تین چار انچ موٹی گدی سی ہو جیساکہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اگر کوئی چیز بھی رانوں کے درمیان رکھنے کے لیے ملے تو پھر اپنے دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں بنا کر ہی رکھ لیجیے۔ پھر دونوں رانوں سے اس گدی کو خوب بھینچنے کی کوشش کیجیے، یہاں تک کہ وہ خوب دب جائے۔ ایسے متعدد بار کیجیے، یہاں تک کہ رانوں میں تھکن کا احساس ہونے لگے۔

۴

**ورزش ۵** :- ورزش ۴ کی طرح اس ورزش میں بھی اسٹول پر

بیٹھ جائیے، اس طرح کہ دونوں رانیں
اور گھٹنے آپس میں خوب ملے رہیں
اور گھٹنوں کو دونوں ہاتھوں سے
ملا کر پکڑ لیا جائے جیسا کہ شکل نمبر ۵
سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد
دونوں گھٹنوں کو باہر کی جانب
کھولنے کی کوشش کیجیے،
آپ کے ہاتھ گھٹنوں کی اس
کوشش کو قوت سے روکیں
گے۔ یہ ورزش ۴ کے
بالکل برعکس ہے۔ اس میں
گھٹنوں کو اندر کی طرف
دبانا تھا اور اس میں انھیں باہر کی طرف کھولنا ہے۔ اتنی مرتبہ کیجیے کہ گھٹنوں
اور رانوں کے عضلات دکھنے لگ جائیں۔

**ورزش ۶ :-** ایسے تختے پر جو ایک طرف سے کوئی ڈیڑھ فٹ اونچا
کر دیا گیا ہو، اس طرح لیٹیے کہ آپ کی
ٹانگیں تو تختے کے اس
حصہ کی طرف
رہیں جو اونچا
ہے اور سر اس کی
طرف ہے
جو نیچا ہے اور ہاتھ سر
کے پیچھے پھیلے ہوئے ہوں۔ جیسا کہ
شکل ۶ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ پاؤں کو تختہ پر چمڑے کا
تسمہ وغیرہ باندھ کر اس میں اٹکا دینا چاہیے۔ اس کے بعد اپنے بالائی حصۂ
جسم کو ہاتھوں سمیت اٹھائیے اور آگے کی طرف اتنا جھکیے جتنا آپ کی
قوت اور ہمت اجازت دے۔ اس ورزش کو بھی اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ
تھکن محسوس کرنے لگیں۔ اگر اس ورزش کو اور بھی زیادہ موثر بنانا ہے
تو آگے کی جانب اتنا جھکیے کہ آپ اپنا سر دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھ سکیں۔

**ورزش ۷**

سیدھے کھڑے ہو کر
آگے کی طرف دونوں
ٹانگیں ملا کر جتنی دور آرام
اور سہولت کے ساتھ
آپ سے کودا
جا سکے کود دیئے۔
جیسا کہ شکل نمبر ۷
سے ظاہر ہو رہا ہے۔
کوئی آٹھ دس مرتبہ
تو کود ہی لیجیے۔

**ورزش ۸ :-**

سیدھے کھڑے ہو کر دونوں
ٹانگیں ملا کر جتنا اونچا بھی آپ سے
سہولت کے ساتھ اچھلا جا سکے
اچھلیے۔ بالکل سیدھا اور اوپر
کی طرف اچھلیے اس طرح کہ آپ
کے گھٹنے سینے تک آ جائیں۔
زیادہ غیر معمولی زور مت ڈالیے
جب زمین پر آئیے تو پنجوں کے
بل آئیے۔ کوئی آٹھ دس مرتبہ ایسے بھی کر لیجیے۔ دیکھیے شکل ۸

شربت اکسیر خاص (رجسٹرڈ)
آپ کی صحت اور توانائی کے لیے
SYRUE IKSIR KHAS
FORMULA IN ONE DOSE OF TOW TEA SPOONS
CALCI HYPO
PHOSPHIS
IRON
SAFFRON
STRYCHNINE
LIQ ARSENICALIS
PRESERVED IN GRAPE WATER
Hamdard
DAWAKHANA LABORATORY DELHI, KARACHI.
دوڑ کا مقابلہ ہو یا کوئی اور مقابلہ "شربت اکسیر خاص" کی فتح یقینی ہے۔ سب کھلاڑی تن درستی و توانائی کے لیے "شربت اکسیر خاص" استعمال کرتے ہیں۔ یہ "اکسیر" ان کے جسم میں تازہ خون کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ ان کو ہمہ وقت چست رکھتا ہے۔
ہمدرد دواخانہ نے زعفران اور دوسری یونانی دواؤں سے کیلسیم اور آئرن کی آمیزش کے ساتھ اسے مرکب کیا ہے۔ اور شکر انگوری میں ان لطیف ادویہ کو محفوظ کیا ہے۔ جگر کی کمزوری رفع کرنے اور انیمیا (خون کی کمی کے مرض) کو دور کرنے میں "شربت اکسیر خاص" اپنی زود اثری کی بنا پر مشہور ہے۔ اور اطبا اور ڈاکٹر اور وید صاحبان قیمتی سے قیمتی ولایتی دواؤں کے مقابلے میں اسے استعمال کرتے ہیں۔
(چھ اونس کی شیشیوں میں فراہم کیا جاتا ہے)
ہمدرد دواخانہ — دہلی — کراچی
Hamdard DAWAKHANA, DELHI, KARACHI.

# لال مرچیں

## زباں پہ بارِ خدایا یہ کس کا نام آیا

(از حکیم مولوی محمد عبدالواحد صاحب مجلس تحقیق و تجویز ہمدرد دواخانہ دہلی)

لال مرچوں سے کون ہندستانی ہے جو واقف نہ ہو؟ تقریبًا روزانہ ان کی زیارت ہوتی ہے، اور یہ دن میں کم از کم دو بار کام و دہن کی تواضع کرتی ہیں، یہ بھی سبھی جانتے ہیں کہ یہ کسی پودے کا پھل ہے، لیکن اس کا پودا یا اس کے کھیت دیکھنے کا بہت کم لوگوں کو اتفاق ہوتا ہے، خصوصًا شہری جو اسے کھاتے تو خوب ہیں، لیکن اس کے متعلق دوسری معلومات حاصل کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے!

لال مرچ کا پودا زیادہ اونچا نہیں ہوتا، تقریبًا ڈیڑھ فٹ یا زیادہ سے زیادہ دو فٹ بلند ہوتا ہے، چھوٹی چھوٹی شاخوں کا ایک انبوہ ہوتا ہے، جو اس کو جھاڑ دار سا پودا بنا دیتا ہے، برسات کے اختتام پر اس کی پود لگائی جاتی ہے، یعنی پہلے ایک کیاری میں اس کے بیج بوئے جاتے ہیں، جب وہ اُگ جاتے ہیں اور پودے ایک ایک بالشت کے یا اس سے کم و بیش ہوتے ہیں تو وہاں سے اکھیڑ کر دوسرے کھیت میں جو پہلے سے اس کے لیے تیار کیا ہوتا ہے، مناسب فاصلے پر ان کو لگا دیتے ہیں۔ اس کے بعد یہ دو مہینے سردیوں تک نشو و نما پاتا ہے، پتے ایک ڈیڑھ انچ لمبے نوکدار اور پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ نہایت خوشنما ہوتے ہیں، پھولوں کے گرنے پر "پھل" آتے ہیں۔ یہی مرچیں ہیں۔

جب تک مرچیں خام رہتی ہیں، گہری سبز ہوتی ہیں، لیکن جب وہ پکنے لگتی ہیں تو ان کا رنگ سرخ یا نارنجی ہو جاتا ہے۔

پودوں میں لال لال مرچوں کا لٹکنا ایک عجیب بہار دیتا ہے قدرت کی صناعی سے سبز زمردیں پتوں کے جھرمٹ میں عقیق سرخ کے آویزے آویزاں نظر آتے ہیں۔ خود مرچوں کی شکل کیسی دل فریب ہوتی ہے، خام ہونے کی حالت میں لباس زمردیں زیب تن ہوتا ہے، لیکن پختہ ہوئیں کہ انھوں نے سرخ جامہ پہنا اور سر پر کلاہ زمردیں۔ ایک دُلھن کو شرما دینے کے لیے کیا یہ کچھ کم ہے!

غرض قدرت نے صورت نہایت ہی دیدہ زیب عطا فرمائی ہے، کاش سیرت بھی دل پسند ہوتی!

محققین کہتے ہیں کہ ہندستان لال مرچوں کا اصل وطن نہیں ہے یہاں کی قدیم کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں۔ پھر اصل وطن ہے کہاں؟ محققین اس کا صحیح جواب دینے سے قاصر ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ جس طرح تمباکو امریکا سے ہندستان میں پہنچا ہے، اسی طرح پرتگیزوں کے ذریعہ مرچیں ہندستان میں آئیں، اور یہاں کی آب و ہوا ایسی راس آئی کہ یہیں کی ہو کر رہ گئیں۔

اب ہر ہندستانی اس کا والہ و شیدا ہے، اسی لیے روز بروز اس کی پیداوار بڑھتی جاتی ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کو سب سے پہلے سنہ ۱۵۹۵ء میں ہندستان سے انگلستان لے جایا گیا، یہ تو نہیں کہا جا سکتا کہ وہاں اس کی کاشت ہوتی ہے یا نہیں، البتہ اس کو انگریزاور دوسرے اہلِ یورپ نے منہ نہیں لگایا، البتہ اس کی دوائی افادیت کی ضرور تحقیق کی۔

اس کا نباتی اصطلاحی نام کیپسی سائی فرکٹس (Capsici Fructus) ہے اور انگریزی میں اسے کیپسی کم (Capsicum) کہتے ہیں، تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے اس کا تجزیہ کیا تو اس کو چار اجزا سے مرکب پایا (۱) ایک تو قلمی تیزابی مرکب جسے کیپ سے سن (Capsaicin) کہتے ہیں یا تیزاب فل فل کہتے ہیں (۲) سیماب طبع الکلائیڈ (۳) رال دار روغن جسے کیپسی سین یا فل فلین (جوہر فل فل) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ (۴) ایک قسم کا روغنی مادہ۔

اطبا، کہتے ہیں کہ لال مرچیں تیسرے درجے میں گرم و خشک ہیں،

اس میں شک کرنے کی مطلق گنجائش نہیں ہو کیوں کہ بدن انسان پر اس کے جو اثرات ہوتے ہیں، وہ اس کے تیسرے درجے میں گرم خشک ہونے کی تصدیق کرتے ہیں۔

**لال مرچوں کی مضرتیں** :۔ اطبا کا عام دستور ہو کہ وہ سب سے پہلے کسی چیز کے فوائد بیان کرتے ہیں اور اس کے بعد اس کے نقصانات بتاتے ہیں، لیکن ہمارے نزدیک لال مرچ کے نقصانات بہت زیادہ ہیں لہٰذا ہم پہلے انھیں کو بیان کرتے ہیں۔

ہندستان میں لال مرچوں کو سالن میں بطور مسالہ ڈال کر کھاتے ہیں، اور یہ رواج صرف ہندستان ہی میں ہو، ورنہ یورپ، امریکا، افریقہ، عرب، شام، ترکی وغیرہ کسی بھی ملک کے آدمی مرچیں نہیں کھاتے۔ حتیٰ کہ پٹھان جیسے تندخو لوگ بھی اس کو منہ نہیں لگاتے، یہ فخر صرف ہندستانیوں کو ہو کہ جس چیز سے تمام دنیا گریز کرتی ہو، اس کو یہ اختیار کرتے ہیں، اور دن میں کم از کم دو بار اس زہر کو بھی نوش جان فرماتے ہیں، اسکے بغیر دسترخوان پر کھانے کا لطف نہیں آتا۔ اوّل تو گھر والی خود احتیاط کرتی ہو کہ سالن میں مرچیں کم نہ ہوں ورنہ میاں سے بدسلیقہ اور بے شعور ہونے کا سرٹیفکٹ حاصل ہوگا اور طعنہ زنی اس پر مستزاد، صرف ایک روز مرچوں کی کمی کے باعث ہمیشہ کا کیا کرایا خاک میں مل جائے گا اور کہا جائیگا آج تک کبھی سالن مزے کا نہیں پکا، نمک ہوتا ہو نہ مرچیں، لاحول ولاقوۃ اس لیے بیوی ہمیشہ مرچوں کا خیال رکھتی ہو، بازار سے منگاتے وقت بھی پٹنہ کی مرچیں لانے کی تاکید کی جاتی ہو، کیوں کہ یہ نسبتاً تیز ہوتی ہیں غرض سالن میں مرچوں کا تیز ہونا ضروری ہو۔ اس کے علاوہ ہوٹل میں کھانا کھائیے یا کبابی سے کباب کھا کر زبان کے چٹخارے لیجیے، مرچیں اس افراط سے ملیں گی کہ زبان الامان الامان پکار اٹھے گی، زبان سے سی سی ہو رہی ہو، آنکھوں سے پانی جاری ہو، منہ میں آگ لگ رہی ہو۔ اس آگ کو بجھانے کے لیے بار بار پانی بھی پیتے ہیں، لیکن نتائج سے بے خبر برابر زہر مار کیے جاتے ہیں، اس کی توفیق نہیں کہ اس زہر پر لعنت بھیج کر الگ کریں۔

دہلی والے تو اس کے عادی سے ہو گئے ہیں۔ اگرچہ اس زہر خوری سے کوئی بواسیر کا شکار ہو، کوئی رقّت و سرعت سے دل فگار ہے، کوئی نزلہ و زکام میں گرفتار ہو اور کوئی اسہال و ہیضہ سے بے قرار ہو۔ اگر کوئی ایسا مہمان وارد ہوتا ہو جو زیادہ مرچیں کھانے کا عادی نہیں ہوتا، لحاظ و شرم کی وجہ سے کچھ نہیں کر سکتا اور بہ جبر و اکراہ اس کو زہر خوری کرنی پڑتی ہو، کھاتے ہی منہ، حلق، مری اور معدے میں سوزش ہونے لگتی ہو۔ بار بار پانی پینا پڑتا ہو لیکن تسکین نہیں ہوتی "ہل من مزید" تقاضا برابر جاری رہتا ہو۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ پانی زیادہ پینے سے ہضم خراب ہو جاتا ہو اور جب یہ سوزش معدے سے آگے آنتوں تک بڑھ جاتی ہو تو پیچش ہو جاتی ہو، خون جانے لگتا ہو۔ ایک ہی روز کے کھانے سے اچھا خاصا تن درست و توانا مہمان مریض بن جاتا ہو۔

مرچوں کا اثر سب سے پہلے غذا کی نالی پر ہوتا ہو، اور یہ نالی منہ سے شروع ہو کر مقعد پر ختم ہوتی ہو۔ جس وقت انسان مرچیں کھاتا ہو، تو سب سے پہلے زبان پر جھنجھناہٹ اور تیزی محسوس ہوتی ہو، گویا اس سے قدرتاً اس بات کا اظہار ہوتا ہو کہ اس کو نہ کھایا جائے، یہ ضرر رساں چیز ہو لیکن کھانے والا اس قدرتی انتباہ کی پروا نہیں کرتا، دوسروں کی دیکھا دیکھی طبیعت پر جبر کر کے برابر کھائے جاتا ہو، زبان، منہ اور حلق میں آگ سی لگ جاتی ہو اور اس آگ کو تسکین دینے کے لیے بار بار سرد پانی پیا جاتا ہو جس سے ان اعضا کی غشائے مخاطی ماؤف ہو جاتی ہو۔ اس میں التہابی کیفیت لاحق ہو جاتی ہو، اور جب یہ سلسلہ برابر جاری رہتا ہو تو جلد جلد نزلہ و زکام ہونے لگتا ہو، کھانسی پیدا ہو جاتی ہو جو مزمن ہو کر پوری زندگی ساتھ نہیں چھوڑتی، منہ، زبان اور حلق کو متاثر کرنے کے بعد مرچوں سے ملوث نوالہ مری کا راستہ اختیار کرتا ہو اور معدے میں جا پہنچتا ہو، چونکہ مری میں اس کو ٹھیرنے کا موقع نہیں ملتا اس لیے وہ بہت بڑی حد تک اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہتی ہو، لیکن جوں ہی یہ معدے میں پہنچتا ہو، وہاں بھی وہی صورت پیش آتی ہو جس سے منہ میں واسطہ پڑا تھا۔ معدے کی غشائے مخاطی میں سوزش ہونے لگتی ہو جس کی وجہ سے رطوبت معدی کی تراوش بڑھ جاتی ہو اور جب عرصے تک مرچیں کھائی جاتی ہیں تو ہضم خراب ہو جاتا ہو، ضعف اشتہا کی شکایت پیدا ہو جاتی ہو، ضعف معدہ لاحق ہو جاتا ہو، اور معدے میں سرطان کے پیدا ہونے تک نوبت پہنچ جاتی ہو۔

معدے کی منزل سے آگے بڑھ کر جب مرچیں آنتوں میں پہنچتی ہیں تو وہاں بھی یہی کرشمہ دکھاتی ہیں اور صبح کو بیت الخلا میں غذائی نالی کے آخری حصّے میں وہی اثرات ظاہر ہوتے ہیں جو کھاتے وقت مُنھ میں ظاہر ہوئے تھے، یعنی سوزش اور جلن۔

اگر مرچوں کا یہ سالن اتفاقیہ طور پر کسی روز کھایا جاتا ہے تو طبیعت یا تو ان مضرتوں کی خود بہ خود اصلاح کر لیتی ہے یا کسی معمولی تدبیر سے مثلاً دہی کھانے سے ان کا ازالہ ہو جاتا ہے، لیکن بار بار زیادہ مرچیں کھائی جاتی ہیں تو پیچش لاحق ہو جاتی ہے۔ مناسب علاج سے پیچش کو آرام ہوتا ہے تو پھر وہی زبان کے چٹخارے یاد آتے ہیں، لہٰذا پھر مرچیں کھائی جاتی ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کسی میں پیچش مزمن شکل اختیار کر لیتی ہے، کسی کی آنتوں میں سرطان ہو جاتا ہے اور کسی کو بواسیر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ تو تھے مرچوں کے مقامی اثرات ... اب ان کے عمومی اثرات ملاحظہ فرمائیے:۔

مرچوں کے عمومی اثرات جن کو طبی اصطلاح میں اثرات بعیدہ بھی کہتے ہیں اور بھی تباہ کُن ہیں۔ چنانچہ مرچیں اپنی گرمی اور تیزی سے خون کو متاثر کر دیتی ہیں۔ جب یہ خون آنکھوں کے تغذیہ کے لیے پہنچتا ہے تو ان پر بہت بُرا اثر ڈالتا ہے۔ آنکھوں میں کیچ آنے لگتی ہے، وہ چندھیانے لگتی ہیں۔ پپوٹوں میں کُکرے (روہے) پیدا ہو جاتے ہیں، اگر وقت پر تدارک نہ کیا جائے تو دھندلا نظر آنے لگتا ہے اور ضعف بصارت کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

خون میں جذب ہونے کے بعد مرچیں جگر پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں اور جگر کی متعدد بیماریاں زیادہ مرچیں کھانے سے ہو جاتی ہیں، اس کے بعد گردے، مثانہ، اوعیہ منی اور مجری بول بھی ماؤف ہوئے بغیر نہیں رہتے، چنانچہ جس روز مرچیں زیادہ کھائی جاتی ہیں، پیشاب گہرا زرد جلکر آنے لگتا ہے، اور اگر اس تنبیہ کے باوجود برابر مرچ خوری جاری رہی تو مثانہ اور مجری البول (پیشاب کی نالی) میں التہابی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور آخر کار پیپ پڑ جاتی ہے۔

اس کے متواتر استعمال سے خصوصاً زیادہ کھانے سے، جہاں دوسرے نقصانات ہوتے ہیں سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ مادہ تولید رقیق ہو جاتا ہے، رقت و سرعت اور احتلام وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں، اور بالآخر ضعفِ باہ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

خواتین مرچیں اور دوسری چٹ پٹی چیزوں کے کھانے کی بہت شائق ہوتی ہیں، درحقیقت ہندستانی عورتوں میں ضعف بصارت کے لاحق ہونے اور قبل از وقت بینائی سے محروم ہو جانے کے جتنے اسباب ہیں ان میں سے ایک بڑا سبب مرچیں بھی ہیں۔ علاوہ ازیں بعض عورتوں کو زیادہ مرچیں کھانے سے حکۃ الھبل (اندام نہانی میں خارش) ہو جاتی ہے اور اکثر کو سیلان الرحم خصوصاً سیلان مہبل کی شکایت ہو جاتی ہے۔

جب کسی عورت کو زیادہ مرچیں کھانے سے حکۃ الھبل کی شکایت ہو جاتی ہے تو شرم و حیا اس کے اظہار میں دامنگیر ہوتی ہے اور وہ اس کے سبب سے بھی ناواقف ہوتی ہے، لہٰذا وہ شکایت کو دور کرنے کے لیے غیر فطری طریقے استعمال کرتی ہے، جس کے نتیجے میں اس کی تن درستی مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے، جوانی خاک میں مل جاتی ہے، اور رنگ و رُوپ بگڑ جاتا ہے۔

اگر عورت بچے والی ہوتی ہے تو مرچوں کا اثر اس کے دُودھ کے ذریعہ بچے پر بھی پڑتا ہے۔ اس کی آنکھیں دُکھنی آ جاتی ہیں، یا اُن میں میل کچیل آنے لگتا ہے، پھُنسے پیدا ہو جاتے ہیں اور پیچش ہو جاتی ہے۔

نوجوان لڑکوں میں زیادہ مرچیں کھانے سے ان کے اعضائے تناسل میں ایک دغدغہ سا محسوس ہونے لگتا ہے جس سے مجبور ہو کر وہ اپنے ہاتھوں سے مل مل کر لذت اندوز ہونے لگتے ہیں۔ آہستہ آہستہ ان میں یہ عادت راسخ ہو جاتی ہے اور وہ اپنی جوانی اور تن درستی کو اس لال پری کی نذر کر دیتے ہیں، اگر وہ اس فعلِ بد کے عادی بھی نہ ہوں تو ان میں جریان اور رقت و احتلام وغیرہ کی مخصوص شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

**لال مرچوں کے فائدے:۔** خدا نے کوئی چیز بے فائدہ نہیں پیدا کی، سنکھیا جس کے کھانے سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے، اس میں بھی بعض عسر البرء امراض کے دفعیہ کا اثر رکھا ہے، سانپ جس کے ڈسنے سے آدمی موت کے منہ میں چلا جاتا ہے، اس کے زہر میں بھی بعض امراض کے لیے تریاقی اثر ودیعت کیا ہے، اسی طرح اس نے مرچوں میں بھی فوائد رکھے ہیں، جو درج ذیل ہیں:۔

مرچوں کو زیادہ تر سالن میں بطور مسالہ استعمال کیا جاتا ہے، اس سے نفاخ اغذیہ کی اصلاح ہو جاتی ہے اور ہضم کو مدد ملتی ہے۔ جدید محققین بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں، چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ مرچیں اگر تھوڑی مقدار میں کھائی جائیں تو ان سے لعاب دہن اور رطوبت معدہ زیادہ رسنے لگتی ہے، اور آنتوں کی حرکات دودیہ بڑھ جاتی ہیں، لہٰذا یہ مدر لعاب دہن، مقوی معدہ، کاسر ریاح اور ملین ہیں۔

جدید محققین اس کو محرک قلب و عروق، مخدر، مدر بول اور مقوی باہ بھی بیان کرتے ہیں۔ لیکن اس کے یہ افعال اس کی مضرتوں کی وجہ سے بالکل ناقابل توجہ ہیں۔

تجربے اور مشاہدے سے مرچیں تغیر آب و ہوا میں مفید ثابت ہوئی ہیں، چنانچہ تغیر آب و ہوا سے معدے پر جو مضر اثر ہوتا ہے، مرچیں اس کو دور کر دیتی ہیں۔ حالت سفر میں جب مختلف آب و ہوا میں رہنا پڑتا ہے اور جگہ جگہ کا پانی پینے کا اتفاق ہوتا ہے تو اس بے قاعدگی سے جو ضرر تن درستی کو پہنچتا ہے، مرچوں کے استعمال سے اس کا ازالہ ہوتا رہتا ہے۔

شراب خوری کے جنون میں لال مرچیں ایک مفید دوا بیان کی جاتی ہیں، اس کے استعمال سے شراب نوشی کی طلب اور عادت ہی نہیں رکتی بلکہ اس سے معدے کے افعال کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔

لال مرچوں کو ہیضہ میں بھی استعمال کرتے ہیں، اور بعض مجربین اس بارے میں اس کی بہت تعریف کرتے ہیں، ہیضہ میں یہ غالباً معدے کو تقویت دینے، نیز قلب اور عروق میں تحریک پیدا کرنے کی وجہ سے مفید ثابت ہوتی ہے۔

یہ تو تھے اس کے وہ فائدے جن کے لیے اس کو اندرونی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اب اس کے وہ فائدے بھی سن لیجیے جو اس کے خارجی استعمال سے پہنچ سکتے ہیں، جب اس کو پانی میں پیس کر کسی عضو پر لگاتے ہیں تو اس جگہ جلن ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے بعد وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ گویا اس طرح یہ محمّر ہے یعنی جاذب خون اثر کرتی ہے، اس لیے اس کو سگ گزیدہ کے مقام زخم پر لگاتے ہیں۔ اس سے پہلے تو بے حد جلن ہوتی ہے، لیکن خون کے جذب ہونے کی وجہ سے کتے کے کاٹے کا تمام زہر خارج ہو جاتا ہے، اس غرض کے لیے اس کو بطور ایک گھریلو دوا کے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے، توہم پرستی کی وجہ سے عوام نے یہ خیال قائم کر لیا ہے کہ جس گھر کا کتا کاٹے اسی گھر سے مرچیں لے کر لگانا مفید ہے بہرحال مقام گزیدہ میں اس کے لگانے سے سمّیت کے خارج ہونے کے علاوہ پیپ نہیں پڑتی اور زخم چند روز بہنے کے بعد جلد ہی خشک ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ وجع مفاصل، درد کمر، اور عرق النسا میں بھی اس کا ضماد لگانے سے درد اور ورم موقوف ہو جاتا ہے، کیوں کہ ان امراض میں اس کے لگانے سے خون بالائی جانب جذب ہو جاتا ہے۔ گویا اس طرح مادۂ مرض کا رجحان دوسری طرف ہو جاتا ہے (اسی کو طبی اصطلاح میں "امالہ" کہتے ہیں۔)

جدید تحقیقات کی رو سے اس کی تاثیر کسی قدر تیلنی مکھی کی تاثیر سے مشابہ ہوتی ہیں اس لیے اس کو بالوں کے بڑھانے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

ہمیں ان فوائد سے انکار نہیں، لیکن ان فوائد کی وجہ سے یہ کیسے ضروری ہو گیا کہ ہم اس کو اپنی غذا کا اہم جزو بنا لیں اور اس سے فوائد کے بجائے نقصانات اٹھائیں، جہاں تک ہو سکے مرچیں کم کھا کر اپنی صحت کی حفاظت کیجیے، بلکہ اگر ممکن ہو اور آپ اس کے شیدا نہ ہوں تو بتدریج کمی کر دیجیے، اور اپنے نونہالوں کو اگر آپ شروع ہی سے اس سے محفوظ رکھیں تو بہت ہی بہتر ہے۔ جس وقت بچے کو پہلے پہل مرچ دار سالن کا لقمہ دیا جاتا ہے آپ نے دیکھا ہوگا وہ کس طرح منہ بنا کر اس سے اظہار نفرت کرتا ہے، لیکن آپ اس کے باوجود اس کو بار بار کھلا کر اس کا عادی بنا لیتے ہیں اور اس کی برائی کا احساس اس کے دل و دماغ سے دور کر دیتے ہیں۔

سنا گیا ہے کہ حیاتین (وٹامن) کے کھوج لگانے والوں نے ہری مرچوں میں سے بھی ایک خاص قسم کے حیاتین ڈھونڈ نکالے ہیں، اس میں شک نہیں کہ ہری مرچوں کی مضرت لال مرچوں سے کم ہے لیکن اندیشہ ہے کہ حیاتین کے شیدائی ہری مرچوں کے کثرت استعمال سے معدہ و امعا کی سوزش اور پیچش وغیرہ کا شکار نہ ہو جائیں اور حیاتین کچھ بھی کام نہ آ سکیں ✦

لیکن آج ہمدرد مرہم کا بکس سب کے
لیے ہے

## کیسے حسین خد و خال لیکن

کیسی قابلِ رحم حالت کہ مُہاسوں اور داغوں نے سارے حُسن کو ختم کر دیا۔ چہرے کا خراب رنگ اور داغ و مُہاسے خُون کے ناصاف ہونے کی علامتیں ہیں۔ جسم میں فاسد اور زہریلے مادوں کا جمع ہوتے رہنا خون کو خراب کر دیتا ہے۔ چہرے پر لگانے والی چیزیں ایک طرف خون صاف کرنے والی **صافی** استعمال کیے بغیر مُہاسوں سے نجات نہیں مل سکتی۔ صافی استعمال کیجیے جلد آپ دیکھیں گے کہ مہاسے اور داغ سب صاف ہوگئے اور چہرے کی جلد میں نرمی پیدا ہو گئی اور خوبصورتی لوٹ آئی۔ چھ بیس دن "صافی" استعمال کیجیے اور اسکے فائدے دیکھیے۔

SAFI

چہرے کو خوب صورت بناتی ہے
خون کو صاف کرتی ہے

# صافی

تیار کردہ:
ہمدرد دواخانہ
دہلی ـــــ کراچی

# انتقاد

**خونی امراض کا علاج** :- سائز ۲۰×۳۰/۸ ، ضخامت ۸۰ صفحات ، قیمت ۸؍

پتہ :- دفتر رسالہ "مسیح الملک" پوسٹ بکس نمبر ۵۹ - دہلی -

رسالہ مسیح الملک ، دہلی کی اشاعتِ خاص "خونی امراض کا علاج" کے عنوان سے پروفیسر حکیم محمد مظہر الدین اجملی صاحب نے پیش کی ہے۔ اس میں "فسادِ خون کے اکثر امراض مثلاً نزف الدم (جریانِ خون) قلتہ الدم (کمی خون) فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) فشار الدم ضعیف، آتشک، سوزاک، جذام، برص فیل پا، سرخ بادہ، خارش، داد، چنبل، گنج، اور نگ زیبی، پتی، چھاجن، ناصور، بھگندر وغیرہ کے بیان کو ایک جگہ جمع کر دیا ہے" ہر مرض کی ماہیت، اس کے اسباب و علامات بتا کر علاج لکھا گیا ہے۔ اور آخر میں "مجربات" بھی لکھے گئے ہیں۔ مجموعی حیثیت سے یہ رسالہ اطبا کے لیے خاصا مفید ہے۔ بہتر ہوتا کہ ان امراض پر جو جدید تحقیقات ہوئی ہیں اس اشاعتِ خاص میں انکے شامل کیے جانے کا اہتمام کیا جاتا۔

---

**علاج بالحیوانات** :- سائز ۲۰×۲۶/۸ ضخامت ۹۰ صفحات

قیمت مع محصول عہ

پتہ :- دفتر "حکیم دکن" مغل پورہ، حیدر آباد دکن۔

حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر بہت جدت پسند بزرگ ہیں۔ اس سال انھوں نے "حکیم دکن" کا سالنامہ "علاج بالحیوانات" کے نام سے شائع کیا ہے "جس میں طب قدیم اور جدید تحقیقات کی رو سے ان نسخوں اور معالجات کو یکجا جمع کر دیا گیا ہے جو حیوانی ادویہ سے متعلق ہیں یا جن کا جزو اعظم حیوانی دوا ہے" اس سالنامہ کی تکمیل میں حکیم صاحبان نے خصوصیت سے حصہ لیا ہے اور بعض "مجربات" اس سالنامہ میں ایسے ملتے ہیں جو بظاہر مفید معلوم ہوتے ہیں، لیکن ایسے بھی "مجربات" درج رسالہ ہو گئے ہیں، جو کسی طرح قرین قیاس نہیں، اور ان کا فن طب سے کوئی تعلق بھی نہیں مثلاً :-

"قیدی کی آزادی : اُلّو کے ناخن داہنے پیر کے منگل کے روز کاٹ کر رکھیں، اور دوسرے منگل کو ٹھیک بارہ بجے ان کو سیاہ کپڑے میں لپیٹ کر داہنے بازو پر باندھ لیں کیسا بھی سنگین مقدمہ ہو، حاکم بے وقوف ہو جائے گا اور قیدی آزاد — !"

اسی طرح

"قبولیتِ عام : چند جگنو پکڑ کر تلی کے خالص تیل میں ڈال دیجیے اور (کچھ دن بعد) اس تیل کو اپنے چہرے پر ملیے۔ قبولیتِ عام کے لیے مجرب ذاتی ہے"

یہ اور اسی قسم کے اور "مجربات" ہیں جو "حکیم دکن" میں درج نہ ہوتے تو اچھا تھا۔ بہرحال بحیثیت مجموعی یہ سالنامہ معالجین کے لیے مفید ہے اور اس میں سے اچھی چیزیں ضرور اخذ کی جا سکتی ہیں اور ان سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

---

**مسیح الملک** : سائز ۲۰×۳۰/۱۶ ، ضخامت ۴۶ صفحات ،

قیمت سالانہ دو روپے - فی پرچہ چار آنے۔

پتہ :- رسالہ مسیح الملک، شاہی میڈیسن، راولپنڈی۔

جناب حکیم یوسف حسن صاحب (ایڈیٹر رسالہ نیرنگ خیال) اور جناب حکیم محمد ایوب حسن صاحب کی ادارت میں راولپنڈی سے یہ ماہنامہ شائع ہونا شروع ہوا ہے "مسیح الملک" دیگر طبی رسائل سے علیحدہ مخصوص ڈگر پر چل کر ایک جدید زاویہ سے طب یونانی کی خدمت کرنا چاہتا ہے۔ یعنی اس میں "ایسے مضامین کے لیے کوئی جگہ نہیں ہو گی جو ہماری طبی کتب میں بکثرت موجود ہیں" اشاعتِ مضمون کی یہ شرط ہو گی کہ اُس میں "کوئی جدت ہو، کوئی دریافت ہو، کوئی فیصلہ طلب بحث ہو" رسالہ کی ترتیب میں حکیم یوسف حسن صاحب نے کافی محنت سے کام لیا ہے، اور اسے مفید بنانے کی کوشش کی ہے۔ ناظرین کی دلچسپی کے لیے آخر میں ایک افسانہ "مار الانسان (لاشوں کا عرق)" بھی شائع کیا گیا ہے۔ اطبا اور عوام دونوں کے لیے یہ رسالہ مفید ثابت ہو گا، کتابت و طباعت اچھی ہے۔

**رہ نمائے تعلیم** :- سائز ۲۰×۳۰/۸ ، ضخامت ۵۶ صفحات
قیمت سالانہ پانچ رُپے - فی پرچہ آٹھ آنے -

پتہ :- رہ نمائے تعلیم، مفتی والان، تراہا بہرام خاں - دہلی

سردار صاحب ماسٹر جگت سنگھ کا شمار اُن لوگوں میں ہے جنھوں نے اردو اور اردو ادب کی بے لوث اور سلیقہ کے ساتھ خدمت کی ہے۔ "رہ نمائے تعلیم" کو ماسٹر صاحب موصوف کی نگرانی میں حضرت جوش ملسیانی اور شیخ محمد اسماعیل پانی پتی مرتب کرتے ہیں۔ جانشین حضرت داغ مرحوم جناب حضرت نوح ناروی اس کے سرپرست ہیں۔ ان حضرات کا یکجا ہونا "رہ نمائے تعلیم" کے مفید ہونے کی پوری ضمانت ہے۔ رسالہ کا حصہ نظم خصوصیت کے ساتھ قابل قدر ہے۔ ویسے صنعت و حرفت، طب و حفظ صحت، افسانے وغیرہ اس کے مستقل عنوانات ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ مقامِ اشاعت بدل جانے کے باوجود "رہ نمائے تعلیم" کی مقبولیت میں کوئی فرق نہیں آئے گا، اور چالیس سال سے جس قسم کی خدمات یہ انجام دے رہا ہے وہ بدستور قائم رہیں گی۔

---

**بیسویں صدی** :- ۲۰×۳۰/۸ ، ضخامت ۴ ، صفحات -
قیمت سالانہ مع اشاعت خاص پانچ رُپے - فی پرچہ آٹھ آنے -

پتہ :- مینجر صاحب "بیسویں صدی"، چرخے والان - دہلی

لاہور کا مشہور و مقبول ماہنامہ "بیسویں صدی" اب دہلی سے شائع ہونا شروع ہوا ہے، اور بڑی خوش گوار تبدیلیوں کے ساتھ۔ اس میں اب نہ فلمی چیزیں ہیں، نہ ایکٹرا اور ایکٹرلیسوں کے افسانے اور نہ "عریانیاں" جو اردو ماہناموں کا طرۂ امتیاز بن کر رہ گئی ہیں اور جن کی وجہ سے کسی شریف گھر میں اردو کا کوئی رسالہ لے جانا ہی ممکن نہیں ہے۔ زیرِ نظر اشاعت نہایت پاکیزہ افسانوں، غزلوں اور نظموں پر مشتمل ہے۔ "درندے" اور "سوراج کے بعد" یہ دو افسانے خصوصیت کے ساتھ پڑھنے کے قابل ہیں۔ مدیر رسالہ جنابِ خوشتر گرامی قابلِ مبارک باد اور لائق تحسین ہیں کہ وہ علم و ادب کی بہتر خدمت کر رہے ہیں، اور فرقہ وارانہ تعصب سے بالاتر رہ کر ملک میں اچھے خیالات اور صحت مند لٹریچر پیش کر رہے ہیں۔

---

**قومی زبان** :-
سائز ۲۰×۳۰/۴ ، ضخامت ۱۲ صفحات - قیمت سالانہ سات رُپے آٹھ آنے
فی پرچہ تین آنے (۳/)

پتہ :- انجمن ترقی اُردو، پاکستان - شاردا مندر، ہاسپٹل روڈ - کراچی

متحدہ ہندوستان میں دو نعرے سُنے جانے لگے تھے "ہندستان زندہ باد" اور "پاکستان زندہ باد"۔ اسی طرح "قومی زبان اُردو" اور "قومی زبان ہندی" دو ایسے جملے تھے جو برسوں وجہ اختلاف بنے رہے اور ان کی وجہ سے بڑی "گرم بازاری" رہی۔ بہر حال اس جھگڑے کا نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ اُردو مسلمانوں کی زبان قرار پاگئی، اور ہندی ہندوؤں کی۔ پاکستان اور ہندستان جب دونوں "زندہ باد" ہوگئے تو یہ ایک لازمی نتیجہ تھا کہ پاکستان کی قومی زبان اُردو قرار پائی، اور ہند کی زبان ہندی۔ ہند اور دہلی کے مصائب بہر حال ہمت شکن تھے اور صبر آزما انجمن ترقی اُردو کے لیے یہ بہر حال آسان تھا کہ وہ پاکستان میں پہلے "ترقی اُردو" کا کام کرے۔ چناں چہ کار پردازانِ انجمن پاکستان آئے، کراچی کو انھوں نے مرکز بنایا اور اب انجمن کی علمی ادبی سرگرمیوں اور اسکی خبروں کی اشاعت و اطلاع کی غرض سے ایک ہفتہ وار اخبار "قومی زبان" کے نام سے شائع کرنا شروع کر دیا ہے۔ اخبار کو زیادہ مفید اور دل چسپ بنانے کے لیے اس میں حکایات و افسانے، معیاری نظم و نثر کے نمونے، جدید معلومات وغیرہ عنوانات سے مضامین شائع کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے۔ سندھی ناظرین کے لیے بھی ایک صفحہ اس اخبار میں مخصوص کیا گیا ہے جس کے ایک خانے میں اُردو اور اس کے محاذی سندھی چھاپی گئی ہے۔ مجموعی حیثیت سے اخبار دل چسپ ہے اور مفید۔ کتابت و طباعت اچھی ہے۔

---

(از حکیم حافظ محمد سعید دہلوی)

## خارش سے تنگ آگیا ہوں!

سوال:- مجھے ایک سال سے سخت ہٹیلی قسم کی خارش ہے۔ اور اس وقت تو بلا مبالغہ میری یہ کیفیت ہے کہ "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی" شروع میں تو ایک آدھ مہینے میں نے کوئی علاج نہیں کیا۔ مگر جب خارش کا سلسلہ زور پکڑنے لگا تو میں نے اپنے پڑوس کے ایک ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو دکھایا۔ انھوں نے تین مہینے دل لگا کر میرا علاج کیا۔ مگر کوئی خاص فائدہ نہ نظر آیا۔ وہ تو یہی کہتے رہے کہ تم دوا کھائے چلے جاؤ، اس سے آرام ہو جائے گا۔ مگر صبر و استقلال کی بھی ایک حد ہوتی ہے، چنانچہ میں نے ان کا علاج بھی ترک کر دیا۔ وہ ہمیشہ مرہم یا کوئی تیل وغیرہ نہ خود میری پھنسیوں اور دنبل وغیرہ پر لگاتے تھے، بلکہ یہ کہتے تھے کہ کوئی علاج کرو، مگر یہ چیزیں جلد پر نہ لگانا۔ ان کا کہنا یہ تھا کہ خارش کا مادہ ہمارے جسم ہی میں ہوتا ہے اور جب جلد کے ذریعہ باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے تو خارش اور پھوڑے پھنسیاں ہونے لگتی ہیں۔ وہ بھی آپ کی طرح نظریہ جراثیم کے بالکل قائل نہیں تھے مگر آپ لوگ یونانی والے تو مرہم اور تیل وغیرہ پھنسیوں پر لگواتے ہیں۔ یہ کیا بات ہے؟

میں نے یونانی طبیبوں سے بھی رجوع کیا ــــ شاہترہ پیا، تو کبھی فقط منڈیاں بھگو کر ان کا آب زلال پیا۔ مگر افسوس کہ مجھے فائدہ اس سے بھی نہ ہوا۔ خارش مجھے دورے کی طرح ہوتی ہے کبھی مرض ابھر آتا ہے اور کبھی خود بہ خود دب جاتا ہے۔ ہاں ایک عجیب بات یہ ہے کہ میری عام صحت پہلے سے کہیں زیادہ بہتر ہے، نہ مجھے کبھی قبض ہوتا ہے نہ اسہال کی شکایت، وزن بھی پہلے سے بڑھا ہوا ہے۔ عام طور پر اور بھی کوئی شکایت نہیں ہے۔ میں روزانہ ورزش کرتا ہوں اور ٹھنڈے پانی سے خوب نہاتا ہوں، ناشتہ میں دودھ پیتا ہوں، دوپہر کو محض پھل کھاتا ہوں۔ روٹی فقط ایک وقت کھاتا ہوں۔ یہ غذا میں تقریباً ایک مہینے سے کھا رہا ہوں۔ لیکن اس غذا کا بھی کوئی بہت اچھا اثر مجھ پر نہیں پڑ رہا۔ ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ یہ جسم کا فاسد مادہ نکل رہا ہے نکلنے دو، میں کہتا ہوں کہ اس مادے کی میرے جسم کے اندر کیا کان ہے کہ کسی طرح بند ہی ہونے میں نہیں آتا۔ میں تو صاحب اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ یہ مرض ضرور کھجلی کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے کہ انھیں مار دیا جائے گا تو کھجلی جاتی رہے گی، ورنہ آپ کیسی ہی اندرونی اور بیرونی صفائی کا اہتمام کریں، خارش تو جاتی نہیں۔ ابھی ایک مہینے پہلے میرا یہ حال تھا کہ ایک دنبل سے فارغ نہیں ہوتا تھا کہ دوسرا نکل آیا اور ہر ایک کو چیرا دلواتا تھا جب نجات ملتی تھی، ورنہ تو اٹھنا، بیٹھنا اور کام کرنا مشکل ہو جاتا تھا۔ حکیم صاحب اگر آپ نے کھجلی کا کامیاب علاج دریافت کر لیا تو سمجھ لیجیے کہ آپ کو سونا بنانا آگیا۔ کیا ہندوستان اور کیا پاکستان دونوں ملکوں میں ہاتھوں ہاتھ بکے گی۔ کراچی کا نام تو اب لوگوں نے کھجلستان رکھ دیا ہے۔ میں آپ کے مشورہ کا بے چینی سے انتظار کر رہا ہوں جس طرح سے بھی ہو مجھے جلد جواب دیجیے۔ میرا سوال اور اپنا جواب ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں بھی شائع کر دیجیے تاکہ سبھی کا بھلا ہو جائے۔

نعمت اللہ بیگ - کراچی۔

جواب:- بلاشبہ آپ نے خارش کے ہاتھوں کافی تکلیف اٹھائی ہے اور اتنی احتیاط و پرہیز کے بعد بھی جب مرض باقی رہے تو انسان پریشان ہو ہی جاتا ہے۔ میں بھی اس کا قائل ہوں کہ کھجلی چھوت سے لگ جانے والا مرض ہے۔ مگر اس کے ساتھ ہی میرا اس پر بھی ایمان ہے کہ اس مرض کی چھوت لگتی اس شخص کو ہے جس میں پہلے سے اس کے قبول کرنے کی استعداد موجود ہوتی ہے۔ آپ نے اپنی سابقہ ہسٹری نہیں لکھی، لیکن اس وقت آپ کی عام صحت کا بہت اچھا ہونا اور اس کے ساتھ ہی کھجلی اور پھنسیوں کا ہوتے رہنا اس بات کی کھلی ہوئی دلیل ہے کہ آپ بچپن میں کافی بیا

رہے ہیں، اور آپ کے والدین نے ان بیماریوں کا علاج ہمیشہ ڈاکٹری ہی کرایا ہے جس میں تیز دوائیں پلا کر فاسد مادوں کو جسم ہی میں دبا دیا جاتا ہے۔ آپ کے موجودہ حالات کے پیشِ نظر میں نے آپ کے بچپن کے متعلق جو کچھ حکم لگایا ہے میں اسے اتنا ہی یقینی سمجھ رہا ہوں، جیسے آپ نے مجھے خود بتایا ہو۔ اس لیے کہ آپ کے کیس میں کھجلی اور پھوڑے پھنسیوں کا قائم رہنا اس کی سب سے زیادہ بیّن دلیل ہے۔

آپ خود غور فرمائیے کہ جب آپ نے گرم غذائیں سب چھوڑ دیں اور زیادہ تر پھلوں اور دودھ پر گزر بسر ہو رہی ہے، اور جب آپ جسمانی ورزش اور جسمانی صفائی کا بھی بدرجہ اتم اہتمام کرتے ہیں تو پھر کیا وجہ ہے کہ آپ کی کھجلی نہیں جاتی اور پھنسیوں کا نکلنا بند نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ ہر چوتھے پانچویں روز آپ کو چیرا لگوانا پڑتا ہے۔ اس معاملہ پر جتنا آپ سوچیں گے اتنا ہی یقین کے ساتھ اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ صحیح غذا اور جسمانی ورزش و صفائی نے آپ کے دبے ہوئے فاسد مادّے کو جسم کی نسیجوں اور بافتوں میں سے جہاں وہ جا کر بیٹھ گیا تھا، اکھاڑ کر جلد کی طرف متوجہ کر دیا ہے۔ چناں چہ یہی وجہ ہے کہ آپ کے اندرونی اعضاء سے جیسے یہ فاسد مادّے باہر کی طرف آتے جاتے ہیں، آپ کی اندرونی صحت بہتر ہوتی جاتی ہے۔ چنانچہ اب نہ آپ کو قبض ہے، اور نہ کوئی دوسری شکایت، کیا یہی ایک علامت اس بات کا ثبوت پیش نہیں کر رہی کہ کھجلی کا اصل اور بنیادی سبب جسم کا فاسد مادہ ہی ہے۔

جیسا کہ میں نے پہلے عرض کیا ہے، میں کھجلی کی چھوت لگ جانے کا منکر نہیں ہوں، مگر یہ سمجھ لیجیے کہ جس طرح دیا سلائی سے آگ وہی چیز پکڑتی ہے جس میں آگ پکڑنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، اسی طرح کھجلی کی چھوت بھی اسی کو لگے گی جس میں پہلے سے اس کا مادہ موجود ہے، ورنہ نہیں۔ میں اس کا بھی منکر نہیں کہ کھجلی کے جراثیم نہیں ہوتے۔ بے شک ہوتے ہیں، مگر وہ کھجلی کو پیدا کرنے والے نہیں ہوتے، بلکہ اس مادّے کی وجہ سے ہوتے ہیں جو جسم کے اندرونی اعضاء سے نکل کر جلد پر آگیا ہے۔ فاسد اور ردی مادہ جسم کے جس حصہ پر بھی ہوگا اسے ختم کرنے کے لیے قدرت جراثیم کو پیدا کرتی ہے اور باہر سے بھی جراثیم کا اجتماع وہاں ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ اس سے پہلے ہمدرد صحت میں اس مسئلہ پر بار بار بتایا جا چکا ہے اندرونی اعضاء میں یہ مادہ ہوگا تو اس سے متعلق جراثیم وہاں پیدا ہو جائیں گے اور باہر فضا میں جو اس مادہ سے متعلق جراثیم ہوں گے وہ بھی اندر پہنچ کر اس مادہ کو ختم کرنے میں لگ جائیں گے۔ یہ اور بات ہے کہ مادہ کی کثرت کی وجہ سے جب ان جراثیم کی پیدائش میں بھی کثرت ہوگی تو محض ان کی سمّیت سے ہی جسم کو نقصان پہنچنے لگے۔ ظاہر ہے کہ یہ حالت بہت زیادہ خطرناک ہوگی اور ہو سکتا ہے کہ یہ صورتِ حال بیسیوں خطرناک بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہو جائے۔ مگر جو مادّہ کہ جلد پر آگیا ہے وہ تکلیف دہ تو بے شک ہے مگر خطرناک نہیں ہے۔ سوائے صحی اصولوں پر عمل پیرا ہونے کے اگر کوئی باقاعدہ علاج بھی نہ کیا جائے تو ایک نہ ایک دن جسم اس سے ضرور پاک ہو جائے گا۔ اور یہ خارش اور پھنسیوں کی شکل میں جو مظاہرے ہو رہے ہیں یہ بھی اپنے آپ ہی بند ہو جائیں گے۔ ویسے ہمارے ہاں طبِّ یونانی میں اس قسم کی صورتوں میں جس اصول علاج پر عمل کیا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ ایسے مریضوں کو منضجیں دی جاتی ہیں، یعنی ایسی دوائیں پلائی جاتی ہیں جن سے وہ مادّہ جو ابھی جسم کی نسیجوں اور بافتوں میں بیٹھا ہے اور آہستہ آہستہ اکھڑ رہا ہے پک کر اس حالت میں آجائے کہ خارج ہو سکے۔ پھر اس کے بعد مریض کو مسہل دیے جاتے ہیں تاکہ وہ مادہ جلد پر سے ہٹ کر جب اندر کا رُخ کرے تو اعضائے جسمانی کے بجائے ان راستوں کی طرف جائے جو قدرت کی طرف سے اس لیے بنائے گئے ہیں جن سے فضلاتِ جسم خارج ہو جائیں۔

میں آپ کے لیے یہی طریقۂ علاج تجویز کرتا ہوں، آپ کسی ایسے مقامی طبیب سے رجوع کیجیے جو طبِ یونانی کے اصول علاج کے مطابق علاج کرتا ہو، اور ایلوپیتھی سے مرعوب ہو کر انجکشن بازی نہ کرنے لگا ہو جیسا کہ آج کل کے نئے طبیبوں کا حال ہے۔ وہ آپ کے حسبِ حال معائنہ کرنے کے بعد منضجوں اور مسہل کا نسخہ تجویز کر دے گا۔ انشاء اللہ اس کے بعد آپ کے جسم سے فاسد مادّے خارج ہو جائیں گے اور آپ کو خارش اور پھنسیوں سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے گی۔

اس صورت میں اگر آپ پھنسیوں اور خارش کے دانوں پر کوئی مرہم یا گندک وغیرہ کا تیل بھی لگالیں گے تو اس سے کوئی حرج نہ ہوگا۔ جو کھجلی کے جراثیم وہاں موجود ہوں گے، وہ ہلاک ہو جائیں گے اور فاسد مادّے کے جسم بدر ہو جانے کی وجہ سے مزید جراثیم نہ اندر ہی پیدا ہوں گے اور نہ

باہر سے ان کی چھوت لگے گی۔

ہمیں ہومیوپیتھی سے اسی معاملے میں اختلاف ہو کہ وہ اندر سے مادہ کو ابھار تو دیتا ہو اور جب وہ جلد کی طرف آتا ہو جو خارج ہونے کا ایک غیر طبعی راستہ ہو تو اسے جسم سے باہر جانے کے دوسرے طبعی راستوں کی طرف نہیں بھیجدیتا۔ بلکہ مریض مدتوں جلد کی تکلیف میں مبتلا رہتا ہو اور بالآخر گھبرا کر غلط طریقۂ علاج کی طرف رجوع ہو کر مادے کو پھر دبا دیتا ہو۔

جب حقیقت حال یہ ہو تو پھر کھجلی کا ایسا کام یاب علاج ہم کہاں سے دریافت کرلیں۔ دنیا تو کام یاب علاج اسے سمجھتی ہو کہ ادھر آپ نے دوا کھائی اُدھر ایک دو گھنٹے کے بعد آپ کو مرض میں افاقہ شروع ہو گیا اور تین دن کے اندر اندر مکمل آرام ہو گیا۔ یہ تو ان زہروں ہی کے استعمال سے ہو سکتا ہو جو کھجلی کے جراثیم کو مار کر مادہ کو جلد سے اندر اعضاء کی طرف منتقل کر دیتے ہیں اور مریض تھوڑے عرصے کے لیے یہ سمجھنے لگتا ہو کہ وہ اچھا ہو گیا اور ایک مہینے کے بعد جب وہ مادہ اندر کسی اعضاء میں بیٹھ کر کچھ دُوسری ہی علامتیں پیدا کر دیتا ہو تو پھر آپ اس کا کچھ دوسرا نام رکھ دیتے ہیں اور یہ سمجھ کر اپنا اطمینان کر لیتے ہیں کہ اب یہ ایک دوسری شکایت ہو گئی ہو۔ بہرحال کچھ بھی ہو کھجلی اچھی ہو گئی۔ تو حضرت کھجلی کے ایسے "کام یاب علاج" کی دریافت ہمارے بس کی بات تو ہو نہیں۔ ہمارے پاس تو وہی دقیانوسی پُرانا علاج ہو۔ البتہ اس کے متعلق ہمارا دعویٰ یہ ہو کہ اس میں دیر تو لگتی ہو مگر آرام مکمل طور پر ہوتا ہو۔ یہ نہیں ہوتا کہ آج پندرہ دن یا ایک مہینے کے لیے تو کھجلی دب گئی، اور اس کے بعد پھر شروع ہو گئی۔ اب آپ کو اختیار ہو خواہ صحیح طریقۂ علاج کی طرف رجوع کریں اور خواہ پُرخطر "شارٹ کٹ" اختیار کریں +

## میرے بچے کو کالی کھانسی سے بچاؤ۔

سوال :- میرے ڈھائی سال کے بچے کو ایک مہینے سے کالی کھانسی نے ستا رکھا ہو۔ دن رات میں پانچ پانچ چھ چھ مرتبہ دورہ پڑ جاتا ہو، جب بھی دورہ پڑتا ہو، بچہ حال سے بے حال ہو جاتا ہو۔ کبھی کبھی تو ایسا معلوم ہوتا ہو کہ شاید اسی دَورے میں اس کا دم نکل جائے گا۔ چہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہو کبھی تو اس کا پیشاب پاخانہ تک خطا ہو جاتا ہو۔ پرسوں جو دورہ پڑا تھا تو اُس میں تو اس کے ناک سے بھی خون نکلنے لگا۔

شروع میں تو اسے سوائے کھانسی کے اور کوئی تکلیف نہ تھی، لیکن پندرہ روز کے بعد تو نزلہ کے ساتھ خفیف بخار بھی ہو گیا تھا، علاج تو ہم نے اس کا شروع سے کیا ہو پہلے ڈاکٹری علاج کرایا، جب بارہ روز دوا پلانے کے بعد بھی اس سے افاقہ نہ ہوا تو اسے ایک مقامی طبیب کو دکھایا، اس وقت کھانسی کا بھی بہت زور تھا اور نزلے کے ساتھ بخار بھی تھا۔ حکیم صاحب نے بچہ کو دیکھ کر کہا، اصل میں اسے کالی کھانسی ہو میں علاج تو اس کا کرتا ہوں، اس کے دَورے بھی کم ہو جائیں گے، مگر یہ جاتی اپنی میعاد پر ہو۔ یہ کہہ کر انھوں نے حسب ذیل نسخہ تجویز کیا :-

| گل بنفشہ | گاؤزبان | بہدانہ | تخم خبازی | عناب | سپستاں |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲ ماشے | ۱ ماشہ | ۱ ماشہ | ۲ ماشے | ۲ عدد | ۵ دانہ |

اور ہدایت کی کہ ان دواؤں کو پانی میں جوش دے کر چھان لو اور شربت بنفشہ ۱ تولہ ملا کر بچے کو صبح و شام پلاؤ۔ یہ نسخہ تین روز برابر پلایا۔ بچے کے نزلے اور بخار کو تو بے شک اس سے فائدہ ہو گیا مگر کالی کھانسی میں کوئی فرق نہ آیا۔ اس کے بعد انھوں نے کچھ گولیاں بچہ کو کھلانے کے لیے اپنے پاس سے دیں۔ مگر اس سے بھی کچھ افاقہ نہ ہوا، تو اب مایوس ہو کر آپ کو لکھا ہو۔ فن طب میں آپ کا تجربہ بہت بڑھا ہوا ہو، مجھے یقین ہو آپ ضرور کوئی مجرب نسخہ تجویز کر کے آئندہ ہمدرد صحت میں شائع کریں گے، تاکہ سب کو ہی اس سے فائدہ ہو۔ بچے کے لیے غذائی پرہیز بھی بتائیے گا اگر پرچہ شائع ہونے میں دیر ہو تو مجھے تو آپ بذریعہ خط اپنے مشورہ و تجویز سے جلد مستفیض فرمائیے گا۔ ممنون ہوں گی۔

زہرہ خاتون ۔ از کلکتہ۔

جواب :- کالی کھانسی عام طور پر بچوں ہی کو ہوتی ہو۔ اور اچھے سے اچھے علاج کے باوجود بھی دیر ہی سے جاتی ہو اور لطف یہ ہو کہ اس کا ہر کیس علیحدہ نوعیت کا ہوتا ہو اور نہیں کہا جا سکتا کہ اسے کس نسخہ سے فائدہ ہو جائیگا۔ اس کا ایک مجرب اور آزمودہ نسخہ مجھے حال ہی میں معلوم ہوا ہو جو میرے ایک انگریز دوست نے مجھے بتایا ہو۔ وہ میں آپ کو بھی بتائے دیتا ہوں۔ آپ اپنے بچہ پر بھی آزمائیے۔ میں اب تک دس مریضوں پر اسے آزما چکا ہوں،

دلیے آرام تو اس سے ہر مریض کو دوسری دواؤں کی نسبت جلدی ہوا، مگر چھ مریضوں کے معاملہ میں تو معجزہ سا ہوگیا۔ دوسرے ہی روز سے کھانسی کے دوروں میں لمبا لمبا وقفہ ہوگیا اور چوتھے روز تو ایسا معلوم ہوا جیسے انھیں کالی کھانسی کبھی ہوئی نہ تھی۔

یہ نسخہ میرے انگریز دوست جرمنی سے اڑا کر لائے تھے، چوں کہ لگانے کا ہے کھانے کا نہیں، اس لیے اس کے استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ کی بات نہیں، مگر چوں کہ جو چیز لگائی جاتی ہے، وہ اس قدر مفید اور روزمرہ کے استعمال کی ہے کہ لوگ اسے معمولی سمجھ کر کچھ گردانتے نہیں۔ بلکہ بہت سے تو شاید یہ سمجھ کر نہیں کرتے کہ شاید حکیم صاحب نے مذاق کیا ہے۔ دوا بتانے سے پہلے یہاں میں یہ ساری باتیں اس لیے لکھ رہا ہوں تاکہ آپ یا دوسرے لوگ اسے معمولی چیز سمجھ کر اس سے بے توجہی نہ برتیں۔

یہ لیجیے اب نسخہ بھی سن لیجیے:۔

آپ رات کو سوتے وقت اپنے بچے کے تلووں پر لہسن کی پلٹس باندھیے۔ اس کے بنانے اور باندھنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے لہسن کے ہر جوے کو باریک کچل کر ایک کپڑے پر پھیلا دیجیے اور اس پلٹس کے اوپر بھی ایک باریک کپڑا رکھ دیجیے۔ اس پلٹس کے کپڑے کو تلووں پر باندھنے سے پہلے ذرا سا تیل لگا دیجیے، پھر پلٹس باندھ دیجیے۔ لہسن بڑی گرم چیز ہے اگر کپڑا اور روغن استعمال نہ کیا جائے گا تو بچے کے تلووں میں آبلے پڑ جائیں گے۔ لہسن کی ایک بڑی گٹھی دونوں تلووں کے لیے کافی ہوگی۔ پلٹس باندھنے کے بعد اگر بچے کے پیروں میں پرانی سی جرابیں پہنا دی جائیں گی تو رات کو پلٹس تلووں سے الگ نہ ہوگی۔

یہ علاج رات کی کھانسی اور دوسری قسم کی کھانسیوں میں بھی نہایت مفید بتایا گیا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کے بچے کو لہسن کی پلٹس سے بہت جلد فائدہ ہوگا۔

## پنسلین کے انجکشن اور سوزاک

**سوال:**۔ میں نے اپنے دوست کو جو مرض سوزاک دجریان میں عرصہ دس سال سے مبتلا ہیں اور جن کے حق میں ادویات بے سود ثابت ہو چکی ہیں، پنسلین کے انجکشن کے دوسرے کورس سے روک دیا ہے۔ پہلے کورس سے کچھ تھوڑا سا افاقہ ہوا تھا، مگر کچھ عرصہ بعد پھر وہی سابقہ حالت عود کر آئی۔ میں چاہتا ہوں کہ آپ اس کا علاج کریں۔ ہر چند وہ دواؤں سے گھبرا گیا ہے۔ اور اس وقت بہتر یہ بھی ہوگا کہ آپ بغیر دوا دیے اس کا علاج کریں۔ مگر اس کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ جو دوا آپ کے نزدیک دی جانی چاہیے، وہ اسے مرض کے کسی درجے میں بھی نہ دی جائے۔ اس کے سلسلے میں ایک بات یہ سمجھ لیجیے کہ موسم گرما میں جب پسینہ زیادہ آتا ہے تو مرض میں افاقہ کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں تو پیٹ کی تکلیف کے علاوہ پیشاب بھی دقت سے آنے لگتا ہے۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ اصل مرض جسم کے فاسد مادے میں ہے جو اس کو تکلیف پہنچا رہے ہیں۔ نظام ہضم بھی خراب ہے۔ مواد رقیق ہے اور تھوڑا تھوڑا ہمیشہ ہی نکلتا رہتا ہے۔

ایم۔ آئی خان۔ ساگر سی، پی

**جواب:**۔ آپ کے دوست کے لیے میں سوزاک کا علاج "بے دوا" تجویز کرتا ہوں جس سے نہ صرف یہ کہ سوزاک کی شکایت جاتی رہے گی، بلکہ ہضم، قبض اور پیٹ کی جملہ شکایات بھی رفع ہو جائیں گی۔ اس علاج کی بنا اس اصول پر ہے کہ نظام جسمانی میں جس قدر بھی سمیت پیدا ہو گئی ہے، اس کا بالکلیہ اخراج کر دیا جائے اور اس کے ساتھ ہی کوئی ایسی تدبیر اختیار کی جائے جس سے سوزاک کے جراثیم ہلاک ہو جائیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہر چند دواؤں سے بھی خاطر خواہ کام لیا جا سکتا ہے مگر مریض کی موجودہ نفسیاتی کیفیت کے پیش نظر میں سر دست آپ کو دو نہایت موثر تدبیریں بتاتا ہوں:۔ اول یہ کہ کچھ عرصہ فاقہ کیا جائے اور اس دوران میں پانی، پھلوں کے رس اور دودھ کے علاوہ کچھ نہ کھایا پیا جائے اس سے پورے طور پر جسم کی تمام سمیت دور ہو جائے گی اور دوم یہ کہ سٹز باتھ لیا جائے۔ اس کا اثر براہ راست مرض پر پڑے گا اور یقین ہے کہ اس تدبیر سے سوزاک کے جراثیم ہلاک ہونے شروع ہو جائیں گے۔

یہ نسخہ ہر چند سہل الترکیب ہے، مگر اس پر باقاعدگی سے قائم ہو جانا ذرا دشوار ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ علاج میں نہایت استقلال اور صبر سے کام لیا جائے۔ خدا کرے کہ وہ اسے مشکل سمجھ کر چھوڑ نہ دیں۔ نسخہ یہ ہے:۔

پہلے روز مکمل فاقہ کریں اور سوائے خالص پانی یا لیموں کے پانی کے اور کچھ نہ پییں۔ دوسرے اور تیسرے روز اگر سنگترے میسر ہوں تو اس کے

رس کے دو تین گلاس روزانہ پییں۔ چوتھے روز سنگترے کے رس کے ایک دو گلاسوں کے ساتھ ساتھ سارے دن میں سیر بھر تک دودھ بھی پی لیں۔ اگر سنگترے کا موسم نہ ہو تو میٹھے لیموں یا موسمی کا رس پیا جائے۔ اگر یہ دونوں پھل بھی میسر نہ ہوں تو دوسرے روز ہی سے ہموزن پانی اور دودھ سیر بھر روزانہ تک شروع کر دیا جائے اس طرح کہ پاؤ پاؤ ڈیڑھ ڈیڑھ پاؤ دو دو گھنٹے کے وقفہ کے ساتھ پییں۔ شکر کا استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ سنگترے کا رس میسر آجانے کی صورت میں چوتھے روز سے باقاعدہ غذا دودھ ہی ہوگی، اور میسر نہ آنے کی صورت میں دوسرے روز سے دودھ شروع کر دیا جائے گا۔ دن کے بارہ چودہ گھنٹوں میں دودھ رفتہ رفتہ کر کے پیا جائے۔ اور اس میں روزمرہ تھوڑا تھوڑا اضافہ بھی کیا جاتا رہے۔ یہاں تک کہ تین اور چار سیر روزانہ تک پیا جانے لگے۔ جسم میں اس قدر سیال پہنچنے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ گردے اور مثانے ہر وقت مصروف کار ہو جائیں گے اور آدھ آدھ اور کبھی کبھی دس دس منٹ بعد پیشاب آنے لگے گا۔

یہ غذائی پروگرام ایک ماہ تک برابر جاری رہے گا۔ اس دوران میں آنتوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے ان کو انیما (حقنہ) سے کام لینا پڑے گا۔ ابتداءً میں سیر ڈیڑھ سیر نیم گرم پانی کا انیما رات کو سوتے وقت لیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ قولون (بڑی آنت) میں جو فضلہ چپکا رہتا ہے وہ چھوٹ جائے گا اور آنتوں کی حرکتِ دودیہ بحال ہو جائے گی۔ اور نظام جسمانی میں دیر تک فضلہ ٹھیرنے کی وجہ سے جو سمیت خون میں شامل ہوتی رہتی ہے وہ نہ ہوگی۔ چار پانچ روز برابر انیما لینے کے بعد اگر اجابت باقاعدہ ہونے لگے تو پھر روزانہ انیما لینے کی ضرورت نہیں۔ البتہ ہفتہ میں ایک یا دو بار انیما لینا اس صورت میں فائدے سے خالی نہ ہوگا۔ لیکن اگر قبض قائم رہے اور دودھ کی مقدار بڑھا دینے کے بعد بھی کم نہ ہو تو بھی ایک دن بیچ کر کے انیما لینا علاج کے لیے نہایت مفید ہوگا۔

سٹز باتھ کے سلسلہ میں یہ ہے کہ اسے بھی پہلے ہی روز سے لیا جائے۔ اس کے لیے ایک مخصوص ٹب ہوتا ہے جس میں پانی بھر کر اگر بیٹھا جائے تو ناف سے لے کر نصف رانوں کے قریب جسم پانی میں ڈوبتا ہے، اور باقی حصہ جسم باہر رہتا ہے۔ اگر یہ مخصوص ٹب آپ کے پاس نہ ہو یا میسر نہ آسکے تو معمولی قسم کے ٹب سے بھی یہ کام لیا جاتا ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ اس میں پانی بھر کر لمبائی میں بیٹھنے کے بجائے اس کی چوڑائی میں بیٹھا جائے۔ اس انداز نشست سے تقریباً وہی چیز حاصل ہو جاتی ہے، جو سٹز باتھ کے مخصوص ٹب سے ہوتی ہے۔ یعنی اس طرح بیٹھنے سے ناف سے لے کر نصف رانوں تک کا حصہ پانی کے اندر رہتا ہے اور باقی حصہ باہر۔ یہ مخصوص قسم کا غسل گرم پانی سے سوتے وقت ۵ منٹ سے شروع کر کے پندرہ منٹ تک کیا جائے گا۔ اس غسل سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جسم کی قوت مدافعت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے ہلکی سی حرارت بھی ہو جاتی ہے۔ اس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ یہ تو اصل میں اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ جسم کی غیر معمولی قوتِ مدافعت بڑھ جانے کی وجہ سے جسم اندرونی سمیت کے دور کرنے کی کوشش میں لگ گیا۔ اس غسل کے فوراً بعد بستر پر لیٹ کر سو جائیے۔ یہ غسل انیما کے بعد لیا جائے گا اگر دونوں چیزوں کو رات کو لینا دشوار یا وقت طلب ہو جائے تو انیما صبح کے وقت لینا زیادہ مناسب ہوگا۔

مجھے یقین ہے کہ ایک ماہ کے اندر اندر آپ کے دوست کی سوزاکی و جریانی کیفیت جاتی رہے گی اور وہ بالکل تن درست ہو جائیں گے۔ اس دوران میں اگر مشورہ کی ضرورت پیش آئے تو مجھے لکھیے، میں خدمت کے لیے ہمہ وقت مستعد ہوں۔

## ایک صاحب پاکستان سے تحریر فرماتے ہیں:-

”ہمدرد دواخانہ کی ادویہ اب حاصل کرنا جوئے شیر لانے کے مرادف ہو کر رہ گیا ہے۔ انڈیا سے جو پارسل آتے ہیں وہ ایک ایک ماہ بعد ملتے ہیں اور شکستہ حالت میں وصول ہوتے ہیں۔ کیا کوئی ایسی صورت ہے کہ آپ پاکستان میں کوئی ایسا مرکز قائم کر دیں، جہاں سے ادویہ بآسانی فراہم ہو سکیں۔ بالخصوص صافی؟“

بیشک موجودہ حالات میں یہ ممکن نہیں ہے کہ ہند و پاکستان ادویہ آسانی سے آجا سکیں۔ اس لیے ہم نے کراچی میں مرکز قائم کر دیا ہے، جہاں سے سب ادویہ فراہم کی جاتی ہیں۔ اور ادویہ بذریعہ پارسل بھی بھیجی جاتی ہیں اور مریضوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ اب آپ کی پریشانی کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ آپ ہر قسم کی دوائیں کراچی سے طلب فرما سکتے ہیں ”صافی“ پر اب تک کنٹرول تھا لیکن اب کنٹرول ٹوٹ چکا ہے اور صافی جس قدر چاہیے فراہم کی جاسکتی ہے۔

آپ کا مخلص　ناظم ہمدرد دواخانہ
ہمدرد روڈ۔ کراچی

**UNTIL HE PRESCRIBED Masturin**

Like most women suffering from ailments such as periodic pains and irregularities, leucorrhoea, and othe ovarin or pelvic disorders, She suffed in silence.

Her wise and knowing husband prescribed Masturin. Now she is full of health and energy and radiating happiness in the home. Only a course of two bottles ended all her troubles

اُن لاتعداد عورتوں کی طرح، جو ماہواری کی تکلیف اصلاں ایام کی بے قاعدگی سیلان الرحم، بیضۃ النساء کی تکلیف اور پیڑو کی دوسری بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں

## وہ بھی ان امراض کا شکار ہو گئی

اُس کے عقلمند اور ذی فہم خاوند نے اس کے لیے "مستورین" تجویز کی۔

## اُب وہ

تن درست ہے، صحت مند ہے اور مسرت و شادمانی کا مجسمہ ہے۔ "مستورین" کی دو شیشیوں نے اس کی تمام تکلیفوں کا خاتمہ کر دیا۔

**FOR LADIES AILMENTS**

**MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA,**

**Hamdard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.**

Each Drop
ہر قطرہ
MAULLAHAM
ماءُاللحم
ہمدرد کے ماءُاللحم کے ہر قطرے میں طاقت، جوانی، خوبصورتی اور زندگی پوشیدہ ہے
اطبا، اور ڈاکٹروں کی رائے ہے، ہمدرد کا ماءُاللحم دوا نہیں ہے بلکہ
بوتل میں تازہ خون
بھرا ہوا ہے، جو حلق سے اترتے ہی رگوں میں دوڑنے لگتا ہے، ہر قطرہ جسم میں تن درستی اور جوانی کی لہر پیدا
ماءُاللحم
دیتا ہے۔
نِ حاضرہ کی وہ سائنٹفک پیش کش ہے جسے بہترین ٹانک تسلیم کیا جا چکا ہے، ہمدرد کا ماءُاللحم تازہ فواکہات
سیلادی میوہ جات صحت بخش غذاؤں اور قیمتی دواؤں سے جوہر نکال کر دواسازی کی جدید ترین مشینوں سے تیار
کیا جاتا ہے۔ یہ دل و دماغ اور اعضاء رئیسہ میں نئی زندگی پیدا کر کے بوڑھوں میں بھی جوانی کی اُمنگ اور
طاقت پیدا کر دیتا ہے
ماءُاللحم تن درست اور بیمار دونوں پینے کی چیز
ہمدرد ماءُاللحم آپ کو دہلی اور کراچی کے ہر اچھے کیمسٹ کے ہاں مل سکتا
ہے۔ قیمت فی بوتل پانچ روپے (۵؎)
علاوہ مقامی سیل ٹیکس
Hamdard
ہمدرد دواخانہ دہلی۔ کراچی

نگراں:- حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی — جلد:- ۱۷

مدیر:- حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی — نمبر:- ۵


## فہرست مضامین، ستمبر سنہ ۱۹۴۸ء




## دفاتر

۱: ہمدرد روڈ۔ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام) — پاکستان

۲: ۸۔ ہمدرد منزل۔ ہمدرد کراس۔ میکلوڈ روڈ۔ لاہور

۳: ہمدرد منزل۔ لال کنواں دہلی — ہندستان

۴: ۱۷-۱۹ دلال اسٹریٹ۔ فورٹ بمبئی

۵: ثویقہ بازار۔ مکہ المکرمہ (سعودی عرب)

قیمت سالانہ (ہند و پاکستان میں) پانچ رُپے

" (ممالک غیر سے) سات رُپے آٹھ آنے

" طلباء سے چار رُپے

قیمت: فی پرچہ ۸ آنے

# اشارات

## کیا بیماری واقعی ایک "ناگزیر برائی" ہے جس سے کسی طرح نہیں بچا جا سکتا؟

ہم جب اپنے ملک کے باشندوں کی ذہنیت کا جائزہ لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ بیماری اور جسمانی ضعف و کمزوری کو ایک ایسا لازمۂ زندگی سمجھتے ہیں جس سے کسی عنوان چھٹکارا نہیں۔ چنانچہ بیماری کے متعلق اُن کا بنیادی تصور یہ ہے کہ وہ ایک "ناگزیر برائی" ہے جس سے بہرحال ہر ایک کو سابقہ پیش آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بیمار ہو جانے پر وہ مرضی کیفیت کو دور کرنے کی سعی تو کرتے ہیں، مگر تندرست رہنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کوئی منظم جدوجہد کرنے کا پروگرام نہیں بناتے۔ پھر اسی پر بس نہیں ہوتا اور ان کی یہ ذہنی کیفیت اِس مفعولی (پیسیو) (Passive) حالت ہی تک محدود نہیں رہتی، بلکہ آگے بڑھ کر فاعلی (ایکٹو) حالت کی حدود میں جا داخل ہوتی ہے یعنی پھر وہ اس ذہنی مغالطے میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ ان کی جسمانی کمزوری اور مزمن مرضی کیفیت جسے وہ کافی عرصے سے اپنے جسم و جان سے لگائے بیٹھے ہیں، اس بات کی علامت ہے کہ وہ طبعی طور پر نازک اندام واقع ہوتے ہیں اور محض اسی وجہ سے دوسرے لوگوں کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہمدردی اور مراعات کے مستحق ہیں۔ پھر اس منزل پر بھی اُن کا ٹھیراؤ زیادہ دیر نہیں رہتا، استحقاقِ ہمدردی اُن انھیں بہت جلد فخر و مباہات کی منزلوں میں لے جاتا ہے۔ چناں چہ یہی سبب ہے کہ مٹاپا اور قبل از وقت سر کے بالوں کا اڑ جانا، جیسی مرضی کیفیات پہ لوگ سیا کچھ اس انداز سے فخر کرتے نظر آتے ہیں جیسے اُن عوارض نے انھیں دوسرے لوگوں پر کچھ فوقیت عطا کر دی ہو۔ وہ اسے بڑائی اور فضیلت و بزرگی کی تنہا علامات سمجھتے ہیں۔ حالاں کہ جسے ذرا بھی میڈیسن و دیگر علوم سے لگاؤ ہے، وہ جانتا ہے کہ مٹاپا اور عین جوانی کے عالم میں بالوں کا اڑ جانا کسی صورت میں بھی صحت اور بزرگی کی علامات نہیں سمجھی جا سکتیں۔ ایسے لوگوں کی اس ذہنی کیفیت کا حال اس وقت کھلتا ہے جب ان کی بعض مرضی حالتوں کو دور کرنے اور صحت اُمہ کو برقرار رکھنے کے لیے کھلی فضا اور تازہ ہوا میں "دوڑ" جیسی بہترین ورزش کا مشورہ دیا جاتا ہے اور وہ اس سے گریز کرتے ہیں، گویا وہ اتنے بڑے آدمی ہیں کہ 'دوڑنا' جیسی "چھچھوری حرکت" اس طرح کھلے بندوں نہیں کر سکتے۔ ان سے کوئی پوچھے کہ جن بیماریوں اور جسمانی کمزوریوں کو تم لیے پھر رہے ہو کیا ان سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ تم کس قدر بے لگام اور صحیح حدودِ زندگی سے تجاوز کر جانے والے آدمی تھے جو یہ بیماریاں لگا لیں۔ بیماری ایسی چیز نہیں ہے کہ آپ اسے اپنے اوپر مسلط ہونے دیں۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو یہ اس بات کی بیّن دلیل ہوگی کہ آپ ایک غلط رو اور غلط کار آدمی ہیں جو آئے دن عوارض اور بیماریوں کو دعوت دیتے رہتے ہیں۔ اس لیے سمجھ لیجیے کہ بیماری اور مرضی کیفیت ایسی چیز نہیں ہے جسے آپ اندھا دھند اپنے معمولات میں دراندازی کرنے دیں۔ آپ کو تو اپنے پیدائشی مرضی رجحانات کا بھی، جن کی پیدائش میں آپ کا اپنا کوئی دخل نہیں رہا ہے، نہایت کامیابی کے ساتھ مقابلہ کر کے انھیں اتنا دبا دینا چاہیے کہ وہ ابھرنے نہ پائیں۔

حکیم بقراط کا قول ہے کہ بیماری کوئی بجلی نہیں جو کسی پر آسمان سے اچانک ٹوٹ پڑتی ہو، بلکہ یہ آپ کی اِن چھوٹی چھوٹی زیادتیوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو آپ روزمرہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ یہی چھوٹی چھوٹی اور بہ ظاہر غیر اہم لغزشیں آپ کے اندرون کو ایک مرتبہ ہی اس طرح جکڑ لیتی ہیں جیسے باہر سے کسی آسیب نے آن دبوچا ہو۔ مثلاً اکثر لوگوں کو سگرٹ نوشی کی مضر عادت ہوتی ہے۔ مگر انھیں شروع میں

اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس عادت سے ان کے اندرون میں جو سمیت جمع ہو رہی ہے وہ ان کے خون اور پھیپھڑوں کو خراب کر رہی ہے اور کچھ مدت گزر جانے کے بعد یہی ایک خرابی ان کے لیے بیسیوں عوارض و شکایات کا سبب بن جائے گی۔ اسی طرح شراب نوشی، پُرخوری اور غلط اور غیر متوازن غذا کے استعمال کا معاملہ ہے کہ شروع میں نظام جسمانی ان بے اعتدالیوں اور زیادتیوں کو برداشت کرتا رہتا ہے۔ اور جب وہ ایک ایسے نقطے پر پہنچ جاتی ہے کہ جس کے بعد مزید گنجائش باقی نہیں رہتی تو ان کے اثرات بد سے پھر متعدد قسم کے عوارض پھوٹ نکلتے ہیں اور انسان مایوس ہو کر چیخ اٹھتا ہے کہ کیا اب تن درستی پھر کبھی واپس نہیں آئے گی۔ اسی پر بدچلنی اور رہن سہن کے غلط طریقوں سے پیدا ہونے والی خرابیوں کو قیاس کر لیجیے اور اندازہ لگائیے کہ یہ انسان کی آئندہ زندگی کے لیے کیا کچھ تحفے نہ فراہم کرتے ہوں گے۔

قدرت کی فیاضی اور فراخ حوصلگی سے ہم ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں۔ وہ دیکھتی ہے کہ اس کے قانون کی متعدد دفعات کے منشا کے خلاف کیا جا رہا ہے اور شروع میں وہ اُف تک نہیں کرتی۔ بلکہ معافی اور درگزر سے کام لے کر بغیر سزا دیے چھوڑ دیتی ہے۔ مگر یہ انسان ایسا ظلوماً وجہولاً واقع ہوا ہے کہ اپنی خطاؤں اور لغزشوں پر منفعل ہونے کے بجائے الٹا بے باک اور جری ہوتا جاتا ہے۔ آخر یہ ڈھیل کب تک، رعایت کی بھی ایک حد ہوتی ہے۔ قدرت کا قانون "فوجداری" حرکت میں آتا ہے اور عادی مجرموں کو قرار واقعی سزا دینے کا فیصلہ کرتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ بعض لوگ قانونِ قدرت کی خلاف ورزی کرنے کے سزا سے بچ جاتے ہیں اور بہ ظاہر تن درست نظر آتے ہیں۔ مگر یقین جانیے کہ آخر کار وہ اپنے غلط کردار اور غلط طریق زندگی کے خراب انجام سے بچ نہیں سکتے۔ انھیں وہ صحت نصیب نہیں ہو سکتی جس سے خوشی و مسرت کا چشمہ پھوٹتا ہے۔ جب انھوں نے اپنے آپ کو خراب کر لیا اور اپنے جسم کی حفاظت اور دیکھ بھال سے ہاتھ اٹھا لیا تو پھر صحت کہاں سے نصیب ہوگی۔ جب تک سانس ہے زندہ تو وہ بھی رہیں گے مگر چلنے کے بجائے گھسٹیں گے۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ وہ طریقے کیا ہیں، جن سے صحت بنتی ہے اور انسان بیماریوں سے محفوظ و مامون رہتا ہے تو اس کا جواب اس سے پہلے بھی متعدد بار ان صفحات میں دیا جا چکا ہے اور اب پھر دیا جا رہا ہے کہ جہاں تک ہو سکے قدرت کے خزانے سے فائدہ اٹھائیے یعنی تازہ ہوا میں سانس لیجیے پاک اور صاف پانی استعمال کیجیے۔ سورج کی ابتدائی شعاعیں اپنے جسم پر لیجیے اور صحیح اور متوازن غذا استعمال میں لائیے۔ اس کے علاوہ اپنے جسم کے عضلات کو جسمانی ورزش کے ذریعے روزانہ — خواہ بہت ہی تھوڑی دیر کے لیے سہی — حرکت میں لائیے، اس لیے کہ جمود تو ہر جگہ ہی غلط نتائج پیدا کرتا ہے اور صحت کے معاملے میں تو اس کے اثرات بہت ہی زیادہ خراب نکلتے ہیں۔ ورزش سے دَورانِ خون اور دورانِ لمف اپنے معمول وظائف کی انجام دہی میں چست کار ہو جائیں گے۔ اور آپ کے جسم کا تغذیہ بالکل صحیح طریق پر ہونے لگے گا۔ اس کے نتیجے میں آپ کا جسم نہ صرف بیماریوں کے بیرونی تغذیہ سے محفوظ رہے گا بلکہ کبیر سنی کے باوجود وہ بڑھاپے کی مخصوص کم زوری سے ناواقف رہے گا۔

آخر میں ہم استعمال غذا سے متعلق حسب ذیل پانچ نہایت اہم قواعد کی تعمیل پر زور دیں گے کہ اگر ان کا پورے طور پر خیال کر لیا گیا تو بیماری کے امکانات بڑی حد تک کم ہو جائیں گے۔

**اوّل** یہ کہ جب تک سچی اور صحیح قسم کی بھوک نہ لگنے لگے مطلقاً کچھ نہ کھایا جائے۔ اس غلط قسم کے خیال کو اپنے دل سے نکال دیجیے کہ قوت کو قائم رکھنے کے لیے آپ کو کچھ نہ کچھ تو ضرور ہی کھانا چاہیے آپ کو اگر اشتہا نہیں ہے، تو محض اس لیے کھانا کہ کھانے کا وقت آگیا ہے بالکل غلط اور مضر ہوگا۔ دن میں دو تین مرتبہ محض اس وجہ سے کھانا کہ جناب کو اس کی عادت پڑ گئی ہے نظام جسمانی کے خلاف ایک جرم ہے۔ اس لیے کہ کسی تن درست شخص کو بھی تین یا چار مرتبہ کھانے کی ذاتی ضرورت لاحق نہیں ہو سکتی۔ پھر اس صورت میں معدے میں بلا ضرورت غذا ٹھونسنے سے جسم کو بہت زیادہ کام کرنا پڑے گا اور اس طرح انسانی مشینری کی بہت زیادہ انرجی صرف ہو جائے گی۔ نارمل اور صحیح اشتہا کی تعریف یہ ہے کہ انسان بالکل معمولی اور سیدھی سادھی غذا کو نہایت لطف لے کر کھائے اور کھانے کو زیادہ سے زیادہ پُرلطف اور مزے دار بنانے کے لیے اسے اس کی ضرورت پیش نہ آئے کہ اس کے دسترخوان پر طرح طرح کے کھانے، اچار، چٹنی اور مربہ جات و گرم مسالے چُنے ہوئے ہوں۔ پھر پُرخوری و بسیار خوری کے خلاف تو قدرت خود بھی احتجاج کرتی ہے اور

وہ اس طرح کہ جب فاضل غذا کسی طرح ہضم ہونے میں نہیں آتی تو معدے اور آنتوں میں اس سے ایک تکلیف اور درد کا احساس ہونے لگتا ہے، کبھی آپ کا سینہ جلنے لگتا ہے تو کبھی کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ کبھی معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ تو کبھی ریاحوں کے غیر معمولی اجتماع سے پیٹ اپھرنے لگتا ہے۔ غرض یہ اور اسی قسم کی بیسیوں تکلیف دہ علامتیں اس بات کا پتہ دیتی ہیں کہ ضرورت سے زیادہ کھانے کی وجہ سے آپ کو سوءِ ہضمی کی شکایت لاحق ہوگئی ہے۔

دوئم یہ کہ اگر کھانے میں لطف نہ آئے تو مت کھائیے۔ دوسرے الفاظ میں اسے یوں سمجھیے کہ کھانا کھاتے وقت پوری طرح اسی کی طرف متوجہ ہونا چاہیے تاکہ آپ کو پورا پورا لطف آئے اس لیے کہ جس غذا کو آپ بے لطفی کے ساتھ جلدی میں کھائیں گے، وہ نہ صحیح طریق پر ہضم ہوگی اور نہ جسم ہی اس سے پورا پورا فائدہ اٹھائے گا۔ کھاتے وقت ہوکا اور عجلت کرنے سے لعابِ دہن آپ کے لقمے میں اچھی طرح نہیں شامل ہوگا۔ اس لیے کہ منہ اور معدے کی رطوباتِ ہضم اس طریق پر کھانے سے کم پیدا ہوتی ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ بھوک میں غذا کو دیکھ کر ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ گویا منہ اور معدہ کھانا شروع کرنے سے پہلے ہی کثیر مقدار میں افرازاتِ ہضم پیدا کرنے لگتے ہیں۔ اس لیے اطمینان سے اور مزے لے کر جو غذا کھائی جائے گی وہ جزوِ بدن بھی ہوگی اور اس سے جسم میں طاقت بھی آئے گی۔ پھر آپ کو اپنی طبیعت پر اتنا قابو بھی ہونا چاہیے کہ جب کبھی وہ مٹھاس مانگے تو آپ بازاری مٹھائی کے بجائے شہد، شیریں پھل مثلاً کھجوریں اور کشمش وغیرہ سے اس کی تواضع کریں۔

سوئم یہ کہ خوب پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیے۔ اگر ایک شخص اپنی صحیح اشتہا کے مطابق کھائے گا تو پھر اُسے پُرخوری کا خطرہ کبھی لاحق نہیں ہوگا مگر یہاں مشکل یہ ہے کہ ہم میں سے بہت سوں نے اتنے عرصے کھانے پینے میں بے اعتدالیوں سے کام لیا ہے کہ ہمارے معدے کا صحیح اشتہا بتانے کا وجدان (انس ٹنکٹ) تھا وہ خراب ہو چکا ہے، اسے درست ہو کر ٹھیک کام کرنے کے لیے بہرحال کچھ عرصہ لگے گا۔ اس لیے آپ یہ تدبیر کیجیے کہ ہر نوالے کو خوب لطف لے کر آہستہ آہستہ کھائیے اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کو تھوڑا کھانا کھانے میں بھی کافی وقت لگ جائے گا اور آپ یہ سمجھ کر کہ آپ کو کھاتے وقت کافی دیر ہوگئی ہے، کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں گے۔ یہ صحیح ہے کہ اس طرح بعض اوقات آپ ضرورت سے بھی کم کھا سکیں گے، مگر کم خوری سے وہ نقصان نہیں، جو پُرخوری سے ہے۔ اس لیے اگر کبھی آپ کم کھا بھی لیں تو اتنا مضائقہ نہیں، اس کی تلافی خود بہ خود دوسرے یا تیسرے وقت کے کھانے میں ہو جائے گی اس پروگرام پر عمل کرنے سے آپ کے معدے کا صحیح اشتہا بتانے والا وجدان پھر کام کرنے لگے گا اور وہ آپ کو خود بہ خود پُرخوری سے بچالے گا۔

یہاں اس نکتے کو ایک مرتبہ پھر سمجھ لیجیے کہ جو چیز آپ کے جسم کو ازجی اور قوت بہم پہنچاتی ہے وہ مقدارِ غذا نہیں، بلکہ یہ حقیقت ہے کہ آپ نے جو کچھ کھایا اسے آپ کے جسم نے ہضم کر کے جزوِ بدن بنا لیا۔ اگر آپ خوب کھانے کے باوجود بھی یہ محسوس کرتے رہیں کہ آپ کے جسم میں قوت نہیں آتی تو پھر اپنی غذا کو آدھا کر دیجیے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے جسم میں قوت آنی شروع ہوگئی ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ اپنی دوسری مقررہ عادات میں کوئی غیر معمولی تبدیلی کریں۔ محض غذا میں تخفیف کر دینا ہی اتنا مؤثر ثابت ہوگا کہ آپ کی قوت روز بروز بڑھتی معلوم ہوگی۔ اصل میں ضرورت سے زیادہ کھانے سے ہماری قوت میں اس وجہ سے اضافہ نہیں ہوتا کہ جسمانی ضرورت پوری کرنے کے بعد جو فاضل غذا بچتی ہے اسے جسم بدر کرنے میں ہماری جسمانی مشینری کو روزمرہ اچھی خاصی قوت اور ازجی صرف کرنی پڑتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے وہ روز اسی بے کار کام میں صرف ہو جاتی ہے۔

اگر آپ نے مندرجہ بالا نکتے کو سمجھ لیا اور اس پر عمل بھی شروع کر دیا تو آپ کا پھر کبھی اُلجھے ہوئے اور مزمن امراض سے سابقہ پیش نہیں آئے گا۔ اس لیے کہ بہت سی بیماریاں جسم میں فاضل غذا کے باقیات سمیات کے جمع ہونے سے لاحق ہوتی ہیں۔ جب ضرورت سے زائد غذا ہی نہیں کھائی جائے گی تو باقیات سمیات کے جمع ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

چہارم یہ کہ ہمیشہ وہ غذا کھائیے جو حقیقی معنی میں بہتر اور خوش گوار ہو۔ خوش گوار اور بہتر غذا سے مُراد حلوا پُوری میدے کی کچوریاں اور عمدہ عمدہ خوش ذائقہ

مٹھائیاں اور کیک پیسٹریاں نہیں ہیں، بلکہ دودھ، مکھن، کریم، پنیر، کھجور، بادام، منقیٰ اور دوسرے موسمی پھل اور سبزیاں وغیرہ ہیں۔ اوّل الذکر قسم کی غذا سے خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے خون اپنی بڑھی ہوئی تیزابیت کو کم کرنے کے لیے ہڈیوں اور دانتوں سے چُونا اور کیلسیم لیتا رہتا ہے۔ یہ اسی کا نتیجہ تو ہوتا ہے کہ بہت سے لوگوں کے دانت اور مسوڑھے بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں اور وہ ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی دِق کے لیے مستعد ہو جاتے ہیں اس لیے روٹی بھی ہاتھ یا بیل چکّی کے پسے ہوتے بے چھنے آٹے کی استعمال کرنی چاہیے۔ اس میں بھُوسی ایک ایسا جُز ہے جو آنتوں سے چمٹے ہوئے فضلے کو بھی اکھاڑ کر خارج کر دیتا ہے اور کافی معدنی نمکیات و حیاتین کا بھی حامل ہوتا ہے جس کی وجہ سے خون کا کیمیائی توازن صحیح رہتا ہے اور وہ تیزابی ہونے کے بجائے قلوی (الکلائن) ہو جاتا ہے اور یہ خون کی وہ خصوصیت ہے کہ اگر اس میں نہ پائی جائے تو پھر خون نہ پرورش کرنے کے قابل ہوتا ہے نہ جسمانی انسجہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمّت کر سکتا ہے۔

پنجم یہ کہ جو کچھ کھایا جائے اچھی طرح چبا کر کھایا جائے، ورنہ ہضم میں فرق آ جائے گا۔ اس لیے کہ ہماری غذا کا ہضمِ اوّل منہ ہی سے شروع ہوتا ہے چبانے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ لعابِ دہن اچھی خاصی مقدار میں غذا کے ساتھ مل کر معدے میں چلا جاتا ہے جس سے ہضم میں بیحد مدد ملتی ہے۔ قدرت نے دانت دیئے ہی اس لیے ہیں کہ انھیں غذا کے چبانے میں بلا تکلف استعمال کیا جائے۔ اس عمل سے آپ کے دانت بھی بہت دن تک باقی رہیں گے اور آپ بھی۔

# ہمدردِ صحت

## اکتوبر ۱۹۴۸ء سے دہلی سے بھی شائع ہوگا

تقسیمِ ہند کے بعد پاکستان اور ہندوستان جس خانہ جنگی سے دوچار تھے اس میں بالآخر کمی آتی جا رہی ہے اور حالات بہت بڑی حد تک پُر سکون ہو گئے ہیں۔ خدا کا شکر ہے کہ باوجود ناقابلِ بیان مشکلات کے دہلی میں ہمدرد دواخانے کا کاروبار ایک دن بھی بند نہیں رہا اور خدمتِ خلق کا یہ ادارہ ہر کہ و مہ کی خدمت میں ہمہ دم مصروف رہا۔ اور ہے۔ اس ادارہ کی سرگرمیوں میں ایک چیز "ہمدرد صحت" کی اشاعت بھی تھی، جو عارضی طور پر بند کر دی گئی تھی مشکلات بہرحال ایسی چیز نہیں جس پر عبور حاصل نہ کیا جا سکے مشکلیں پڑیں اور آسان ہو گئیں اور اب یہ ممکن ہو گیا ہے کہ آپ کا محبوب ہمدرد صحت دہلی سے بھی شائع ہو۔ اگر آپ ہندوستان کے باشندے ہیں تو آپ یہ نوٹ فرما لیجیے کہ اکتوبر سے آپ کو رسالہ دہلی سے ملے گا۔ اور ہم آپ کا نام منتقل کر رہے ہیں۔ رسالے کے بارے میں آئندہ آپ کو ہر قسم کا جواب دہلی سے ملے گا۔ اکتوبر سے آپ دہلی کے رسالے کے خریدار سمجھے جائیں گے۔

## دہلی اور کراچی کے رسالہ میں کوئی فرق نہ ہوگا

یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ دہلی اور کراچی سے شائع ہونے والے رسالوں میں کوئی فرق نہ ہوگا جو مضامین دہلی کے رسالہ میں ہونگے وہی کراچی کے رسالہ میں ہونگے۔ پاکستان کے خریدار اپنے چندے وغیرہ بہرحال کراچی بھیجیں!

آپ کا مخلص

(ناظمِ ہمدردِ صحت)

# غذا اور مشروبات کی سمّیتیں اور ان کی ہلاکت آفرینی

کچھ روز ہوئے لندن میں اس موضوع پر کہ انسان کی کھانے پینے کی چیزوں میں سمّیت کس طرح پیدا ہوتی ہے اور جراثیم کیوں کر داخل ہو جاتے ہیں اور اس سے کتنے آدمی ہلاک ہوتے ہیں۔ ایک کانفرنس سینٹرل کونسل آف ہیلتھ ایجوکیشن کے زیرِ اہتمام ہوئی تھی۔ اس کونسل کے صدر لارڈ وولٹن Woolton ہیں جنھوں نے خود ہی اس کانفرنس کی صدارت کی۔ اس میں انگلستان، ویلز اور شمالی آئرلینڈ کی غذائی انڈسٹریز کی تمام شاخوں اور مقامی حکّام کے نمائندے شریک ہوئے تھے۔ اس مضمون میں بعض اہم اور مشہور شرکاءِ کانفرنس کی رائیں مختصر الفاظ میں شائع کی جاتی ہیں۔

(ہمدرد صحت)

## لارڈ وولٹن

کانفرنس کے صدر لارڈ وولٹن نے اپنی صدارتی تقریر میں کہا کہ کھانے پینے کی چیزوں کے مسموم ہو جانے کے باعث انگلستان میں تقریباً ۵۰۰۰ ہزار آدمی ہر سال ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اگر غذائی چیزوں کی تیاری، تقسیم اور فروخت وغیرہ کے دوران میں انھیں ہاتھ لگانے والے لوگ زیادہ احتیاط سے کام لیں تو بہت سے لوگ مرنے سے بچ جائیں۔ غذاؤں اور مشروبات کے اس طرح مسموم اور جراثیم آلود ہو جانے کی بہت بڑی ذمّہ داری مقامی حکّام پر بھی عائد ہوتی ہے جو اچھی نگرانی اور لوگوں کو حفظانِ صحت کے مسلّمہ اصول پر کاربند ہونے کے لیے مجبور نہیں کرتے۔

## سر ولیم سیویج — مسئلہ کی وضاحت

اس مسئلے پر مجموعی حیثیت سے اظہارِ خیال کرتے ہوئے سر ولیم سیویج نے کہا کہ کھانے پینے کی چیزوں کے مسموم ہو جانے کے باعث جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان کے علاج و انسداد کے لیے ہمارے پاس کافی علم و تجربہ موجود ہے۔ مگر سب سے بڑی مشکل یہ ہے کہ اس کو کام میں نہیں لایا جاتا۔ کیمیائی سمیت کی ایک دو قسموں کے علاوہ غذاؤں میں سب سے زیادہ مہلک خرابیاں جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ سر ولیم کے خیال میں ہر شخص کو یہ جاننا چاہیے کہ کون سے جراثیم (بکٹیریا) سمیت آفریں ہوتے ہیں اور یہ کہاں اور کن حالتوں میں پلتے ہیں نشوونما پاتے ہیں اور اپنی

تعداد کو بڑھاتے ہیں۔ اس خطرے کا مقابلہ کرنے کے لیے انھوں نے دوسری چیزوں میں چند مخصوص چیزوں کے متعلق مندرجہ ذیل طریقے پیش کیے ہیں۔

(۱) قانون کے ذریعہ دودھ کا جبریہ اتلافِ جراثیم

P. .teurisation

(۲) تمام مذبحوں (کمیلوں) کا ایک مرکزی نظام بنا کر ان کا حکومت کی براہِ راست نگرانی میں ہونا۔

(۳) کھانے پینے کی چیزیں بیچنے والے ہوٹلوں اور دوکانوں پر صفائی کا ایک لازمی قانون معیار نافذ کرنا۔ اور برتنوں کو دھونے کے لیے جراثیم کش دواؤں اور صاف کرنے والے محلول کا جبریہ استعمال۔

(۴) غذاؤں کو محفوظ رکھنے کے لیے ہدایتوں کی عام اور وسیع ترین تقسیم

سر ولیم نے یہ بھی کہا کہ چوں کہ ہر اس شخص کا جو تیاری، تقسیم اور فروخت کی کسی منزل میں غذا کو ہاتھ لگاتے ہیں انفرادی اور مفصّل معائنہ ممکن نہیں ہے اس لیے میڈیکل افسروں کو زیادہ گہری نگرانی کرنی چاہیے۔ اور لوگوں کو صحت و صفائی کی عادتیں ڈالنے کی تعلیم دینی چاہیے۔

## پروفیسر جی ایس ولسن — سمّیتِ غذا کی نوعیّت

کھانے پینے کی چیزوں میں سمّیت پیدا ہونے کی مخصوص نوعیتوں کا تذکرہ کرتے ہوئے پروفیسر جی۔ ایس ولسن نے ان جراثیم کی قسمیں بتائیں

جو اس سمیت کا باعث ہوتے ہیں۔ نیز یہ کہ وہ کہاں چھپے رہتے ہیں اور کس طرح غذا یا مشروبات تک پہنچتے ہیں۔ وہ غذائیں جو خاص طور پر خطرناک جراثیم سے متاثر ہو کر ملوّل ہو جاتی ہیں یہ ہیں۔ دودھ، دودھ سے بنی ہوئی تمام چیزیں جیلی، پکایا ہوا گوشت جو تازگی کی حالت میں کھایا نہ جائے اور باسی ہو جائے۔ سُوپ (یخنی) چٹنی مچھلی وغیرہ۔ غذا یا پانی کی سمیتوں سے بعض متعدی بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں اور بہت لوگوں کو ہلاک کر دیتی ہیں پچھلے دنوں ایسے متعدی حملے زیادہ ہو گئے ہیں۔ لیکن بعض مریضوں کی صحیح تعداد نہیں معلوم ہوتی یعنی زیادہ ہوتی ہو اور کم کی خبر ملتی ہو۔ جنگ سے پہلے انگلستان میں صرف اتنی مرتبہ متعدی بیماریاں ہر سال پھیلتی تھیں۔ اب ان کی سالانہ تعداد ۵۰۰ تک ہو گئی ہو۔ پروفیسر ولسن نے اس کا سبب یہ بتایا کہ غذائی معیار پہلے کی برنسبت پست ہو گیا ہو اور جنگ کے زمانے سے عوام کے لیے ایک ساتھ بڑی بڑی مقدار میں غذائیں تیار کرنے کا رواج ہو گیا ہو جس سے سمیت کے متعدی ہونے کا خطرہ بہت بڑھ گیا ہو۔ جب گھروں کے چولھے ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور انفرادی طور پر غذائیں تیار نہیں کی جاتیں تو "اجتماعی تیاری" کی صورت میں یہ خطرہ قدرتی چیز ہو۔

## ڈاکٹر ایل ایچ لیمپٹ — علم و تجربہ سے استفادہ

ڈاکٹر ایل۔ ایچ لیمپٹ نے یہ تجویز پیش کی کہ غذا کی کیمیائی ترکیب اور طبیعی حالت اور تیاری وغیرہ کے متعلق جو علم و تجربہ لوگوں کو حاصل ہوا ہو اس کو یکجا کر کے اس سے استفادہ کرنا چاہیے اور مختلف عناصر کے باہمی اشتراک سے کام لینا چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ غذائی صنعت کی تمام فیکٹریوں میں تیاریِ غذا کی ہر منزل پر زبردست نگرانی ہونی چاہیے اور ایسی غذا کو اس وقت تک مرض آفریں سمجھنا چاہیے جب تک کہ جانچ کے بعد یہ معلوم نہ ہو جائے کہ وہ سمیت سے قطعاً پاک ہو۔ اس سلسلہ میں سب سے بڑی ضرورت یہ ہو کہ سرکاری انسپکٹروں کی ایسی جماعت ہو جو تعلیم یافتہ لوگوں پر مشتمل ہو، اس خاص موضوع پر بہترین مکمل تعلیم دی جائے اور ان کے علاوہ فیکٹریوں کے انتظامی شعبہ اور اسٹاف کو بھی ماتحتین کی پوری تعلیم دی جائے۔ بہت کچھ اس طرح بھی کیا جا سکتا ہے کہ پوسٹر اور پمفلٹ شائع اور نشر کیے جائیں۔ تیاریِ غذا کی سائنٹفک تعلیم کے متعلق رسالے تقسیم کیے جائیں اور یہ بھی ضرور ہو کہ انسپکٹروں کی تبدیلی کی جاتی رہے تاکہ ایک ہی طرح کا کام بار بار کرتے رہنے سے وہ "غافل" نہ ہو جائیں۔ اس میں شک نہیں کہ چھوٹے چھوٹے غذا فروشوں (مثلاً حلوائیوں وغیرہ) سے غذائی سمیت کے خطرے میں اضافہ ہوتا ہو۔ اگر سائنس اور گورنمنٹ کی پوری نگرانی میں با اصول طریقے پر بڑی فیکٹریوں میں غذائیں تیار کی جائیں، اور جانچ پڑتال کا سخت سے سخت مرحلہ نظر انداز نہ کیا جائے تو لوگوں کو سمیت سے پاک اور "محفوظ" غذا دستیاب ہو سکتی ہو۔ یہی شرط مشروبات پر بھی عائد ہوتی ہو۔

## ڈاکٹر آر۔ کروک شینک — امریکا کے طریقے

ڈاکٹر آر۔ کروک شینک نے کھانے پینے کی چیزوں کی صفائی و صحت افزائی کے متعلق امریکا کے طریقوں کا ذکر کیا۔ امریکا میں ایسے "تعلیمی درجے" قائم کیے گئے ہیں جن میں تین روز تک سینٹری انسپکٹروں، محکمۂ صحت کے میڈیکل افسروں، اور جراثیم کے ماہروں اور غذائی صنعت کے مشہور افراد کی طرف سے تعلیمی لکچر دیے جاتے ہیں۔ اس تعلیم کے سلسلے میں کتابیں، رسالے، ہدایت نامے اور فلمی ٹکڑے وغیرہ پیش کیے جاتے ہیں۔ انھوں نے کہا کہ انگلستان میں اور ہر ملک میں جو لوگ بھی غذائی تیاری میں کسی منزل پر کسی غذائی جزو کو چھوتے ہیں ان کو صحتِ عامہ کے متعلق اپنی ذمہ داری محسوس کرنی چاہیے۔ ان کا خیال ہو کہ جبر کے بجائے ترغیب و تعلیم سے یہ مقصد حاصل کیا جا سکتا ہو۔

امریکا کی بعض ریاستیں مثلاً نیویارک، مساچوسٹس وغیرہ میں ہوٹلوں، غذا فروشوں اور غذا سازوں کو تعلیم دینے اور ان کے انتظامات کا معائنہ کرنے کے لیے ماہرینِ صفائی (Sanitarians) کی ایک بڑی تعداد مقرر کی گئی ہو۔ انھوں نے کہا کہ انگلستان کے سینٹری انسپکٹر اتنے مصروف رہتے ہیں کہ ان چیزوں کو چھ ماہ میں ایک مرتبہ سے زیادہ نہیں دیکھ سکتے۔ ہوٹلوں اور بڑے غذا فروش دوکانوں کے مینیجروں کو چاہیے کہ اس امر کا ہمیشہ پتہ لگاتے رہیں کہ ان کے ہاں غذا کو ہاتھ لگانے والا کوئی [illegible] ملازم تو نہیں ہو جو کسی متعدی مرض میں مبتلا یا جراثیم آلود ہو۔

اس غرض سے ان کو اپنے ملازمین کا "جز وقتی معائنہ" کراتے رہنا چاہیے۔ ممکن ہو کہ اس مقصد کے لیے قانون سازی کی ضرورت ہو تاکہ جو لوگ معائنہ سے کترائیں یا انکار کریں ان کا جبریہ معائنہ کیا جا سکے۔

غذائی چیزوں کو رکھنے کے متعلق ڈاکٹر کروک شینک نے کہا کہ جہاں تک "تبرید" (Refrigeration) کے ذریعے غذاؤں کو محفوظ رکھنے کا تعلق ہے امریکا دوسرے ممالک سے بہت آگے ہے، اور وہاں کے تمام ہوٹلوں اور غذا سازوں اور غذا فروشوں کے ہاں "ظروف تبرید" رکھنے کا ایک عام رواج ہے جس سے غذاؤں کے بوسیدہ اور جراثیم آلود ہونے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔ مزید براں امریکا میں غذا رکھنے کے تمام بکسوں، ڈبوں اور دوسرے ظروف اور کھانے پینے کے برتنوں کو صاف کرنے اور دھونے کا کام بھی بہتر طریقہ پر کیا جاتا ہے۔ وہاں "واشنگ مشین" کا رواج بھی بڑھتا جاتا ہے اور برتنوں کو جراثیم کش سیال سے دھویا جاتا ہے۔ ہر ترقی یافتہ ملک میں ایسا ہی ہونا چاہیے۔

## ڈاکٹر آر سدرلینڈ ـــــ اصولِ صحت کی تعلیم

ڈاکٹر رابرٹ سدرلینڈ سنٹرل کونسل آف ہیلتھ ایجوکیشن کے سیکریٹری اور میڈیکل ایڈوائزر ہیں۔ انھوں نے صحت و صفائی کے اصول کی تعلیم پر زور دیا اور کہا کہ تمام غذا ساز اور غذا فروش کارخانوں کے افراد کے علاوہ گھر کا انتظام کرنے والی عورتوں کو بھی خاص طور پر حفظِ صحت کی تعلیم دینی چاہیے۔ انھوں نے کہا کہ "سنٹرل کونسل آف ہیلتھ ایجوکیشن" اس کام میں مدد کرنے کے لئے تیار ہے، اور اس کانفرنس کو منعقد کرنے کا مقصد یہ تھا کہ مقامی حکام اپنے اپنے علاقوں میں ایسی مُہمات جاری کریں جن سے غذائی کاروبار کرنے والے لوگوں کو اپنی ذمہ داری کا احساس ہو۔ انھوں نے یہ امید ظاہر کی کہ جب مقامی حکام کے نمائندے اس کانفرنس سے واپس جائیں گے تو اس تجویز کو عملی جامہ پہنانے کے لیے "سب کمیٹیوں" کے قیام پر زور دیں گے جہاں تک "پبلسٹی" یعنی معلومات کو نشر کرنے اور پھیلانے کا تعلق ہے سنٹرل کونسل اس کام کے لیے پوسٹر، رسالے اور فلمی کتابچے وغیرہ مہیا کر سکتی ہے اور وزارتِ صحت نے محکمۂ معلومات کے ذریعے کھانے پینے کی چیزوں کے سمیّت آلود ہو جانے کے متعلق ایک پورا فلم بھی تیار کرایا ہے جو لوگوں کو دکھایا جا سکتا ہے، "سنٹرل کونسل" اسکے لیے بھی تیار ہے کہ کانفرنسیں منعقد کرنے میں مدد دے، اور ایسے ماہرین کی خدمات حاصل کرے جو ملک کے تمام حصوں میں ان مسائل پر لکچر دیں اور تحفظ غذا کے متعلق رسالے اور نقشے اور ہدایت نامے وغیرہ تقسیم کریں۔ اس کے علاوہ کونسل نے ایک چھوٹا سا مخصوص پمفلٹ تیار کیا ہے تاکہ عام پریکٹس کرنے والے اطبّا اپنے ہر اس مریض کو جو غذائی سمیت کا شکار ہوا ہو، اس کی ایک کاپی مطالعہ کے لیے دے دیا کریں۔ اس کا تعلق بنیادی طور پر "مختصر مدت والی پالیسی" سے ہے، لیکن اس کے اثرات کو مستقل اور دور رس بنانے کے لیے یہ ضرور ہے کہ محکمۂ تعلیم کی طرف سے صحت کی تعلیم بھی اسکولوں اور کالجوں کے تعلیمی نصاب میں داخل کر دی جائے۔

## نمائش

اس سلسلے میں نمائش بھی ایک بہترین طریقۂ تعلیم ہے۔ اس کانفرنس کے ساتھ ساتھ بھی ایک نمائش ہوئی تھی جس میں غذاؤں اور مشروبات کے مسموم اور جراثیم آلود ہونے کے متعلق وسیع معلومات فراہم کی گئی تھیں مختلف قسم کے نقشے اور فوٹو گراف بھی تھے اور مثالی نمونوں کے ذریعے چوہوں اور مکھیوں سے پیدا ہونے والے خطرات بھی دکھائے گئے تھے۔ ان کے علاوہ مختلف قسم کے جراثیم کش سیال اور پوڈر وغیرہ پیش کیے گئے تھے۔ اور عملی طریقوں پر یہ دکھایا جاتا تھا کہ جراثیم ان سے کس طرح ہلاک ہوتے ہیں۔ بہت سے مفید مطلب اشتہارات اور رسالے بھی تقسیم کیے گئے تھے جن کے ذریعے عام پبلک کو کیڑوں، مکھیوں اور دوسری جراثیم بردار چیزوں کے خطرات سے آگاہ کیا گیا تھا۔

---

COUGH SYRUP

# صدوری
## (کھانسی کا شربت)

کھانسی نئی ہو یا پرانی اور کسی وجہ سے ہو "صدوری" اسے آرام پہنچانے کے لیے ایک مجرب دوا کی حیثیت سے استعمال کی جاتی ہی۔ ہمدرد کے معمل کیمیائی میں اسے یونانی ادویہ مثلاً عناب، زوفا وغیرہ کے جوہر سے کیلسیم کی آمیزش سے تیار کیا گیا ہی۔ پھیپھڑوں کو طاقت پہنچانا اور امراض کے حملے سے ان کو بچانا "صدوری" کا خاصہ ہی۔ "صدوری" اپنی خصوصی ترکیب کی بنا پر اور کیلسیم کا ایک عجیب مرکب ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کے زخموں تک کو بھرنے کی حیرت انگیز صفت رکھتی ہی۔ یہی وجہ ہی کہ سل و دق کی کھانسی کو آرام پہنچانے کے لیے اسے پورے یقین اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہی۔

(چار اونس کی شیشیوں میں فراہم کی جاتی ہے)

# صرف دودھ سے آٹھ بیماریوں کا کامیاب مقابلہ

میں ڈاکٹر کے کمرے سے جب باہر نکلا تو میرے کانوں میں اس کی آواز گونج رہی تھی، میرے متعلق اس کی رائے نہایت حوصلہ شکن تھی اور پیامِ مرگ کی حیثیت رکھتی تھی۔ ڈاکٹر نے معائنہ کے بعد مجھ سے کہا تھا '

"تمھاری صحت بہت خراب ہے، بہت زیادہ خراب۔ تم آج کل مجموعۂ امراض بنے ہوئے ہو اور مختلف عوارض نے بڑی پیچیدگی پیدا کر دی ہے۔ معدے اور جگر کے امراض مزمن صورت اختیار کر چکے ہیں۔ آنتوں کی پوری غشائے مخاطی میں ورم ہے۔ مثانہ اور غدۂ مذی بھی متورم ہیں۔ ناک، گلا اور حلق نزلہ زدہ ہے۔ خون کی مقدار اوسط اعتدال سے ۴۰ فی صدی کم ہے، اور خون میں بڑھی ہوئی تیزابیت اور فاسد مادوں کی موجودگی نے خللِ اعصاب اور وجع مفاصل کی شکایات پیدا کر دی ہیں۔ تیزابیت خاص طور پر بڑھی ہوئی ہے، اور ان سب پر مستزاد نقصِ تغذیہ اور قبض نے تو بالکل صورت ہی بگاڑ دی ........

" معمولی حالات میں تو میں سب کچھ کر سکتا تھا لیکن اس وقت ان چند در چند خرابیوں کے باعث چوں کہ نظامِ جسمانی میں اب یہ قابلیت باقی نہیں رہی ہے کہ وہ غذا سے فائدہ اٹھا سکے، اس لیے مجھے امید کی کچھ زیادہ جھلک نظر نہیں آتی۔ افسوس ہے کہ میں تمھارے کیس میں کچھ کر ہی نہیں سکتا۔"

جب میں ڈاکٹر کے کمرے سے نکلنے لگا تو اس نے کہا:-

"میں آپ کی جگہ ہوتا تو سگرٹ تو چھوڑ ہی دیتا، یہ آپ کے پھیپھڑوں کے لیے بہت مضر ثابت ہوں گے۔"

"بجا ارشاد ہوا" کا جملہ کہتا ہوا میں باہر نکلا، مگر میں نے دل ہی دل میں کہا کہ اب سگریٹ ہی چھوڑنے سے کیا ہو گا۔ مجھے اس پر غور و فکر کرنے کے بجائے اب جو فوری طور پر سوچنا ہے وہ تو بیوی اور بچوں کی پرورش کا مسئلہ ہے۔ یہ خیال آتے ہی میں نے جیب سے سگریٹ نکالا اور دو تین گہرے گہرے کش لے کر دھوئیں میں اپنے سارے تفکرات کو غرق کر دیا۔ میں واشنگٹن میں کام کرتا تھا۔ یہ جنگ کا زمانہ تھا مگر میرا کام ایسا تھا جسے میں ایک ہی جگہ بیٹھ کر کیا کرتا تھا، اس میں اُٹھنے اور اِدھر اُدھر پھرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی تھی۔ غالباً اسی کی وجہ سے میں ہمہ وقت ایک گونہ عصبی تناؤ میں مبتلا رہتا تھا۔ اس کے علاوہ زمانۂ جنگ میں شہر کی حالت ایسی نہ تھی کہ یہاں کوئی شخص اطمینان سے رہ کر کام کر سکے۔ ہر وقت ہیجان، ہمہ دم اضطراب و پریشانی تھی جو ہر شخص کے ساتھ لگی رہتی تھی۔

ڈاکٹر کے ہاں سے آنے کے بعد میں نے کوشش کی کہ بیوی کے سامنے اپنے تاثرات ظاہر نہ ہونے دوں۔ وہ بے چاری پہلے ہی خانہ داری کی مصیبتوں میں مبتلا رہتی تھی، اور دو شریر بچوں کی دیکھ بھال نے تو اسے کہیں کا نہ رکھا تھا۔ وہ ہر وقت ان ہی قضیوں میں پھنسی رہتی تھی۔ میرا اپنا یہ حال تھا کہ کثرتِ کار، گھر کی ذمہ داریاں اور بغیر بھوک کے کچھ نوالے جلدی جلدی کھا کر دفتر چلے جانا وغیرہ تو تھا ہی۔ اس پر ہر وقت گھر پر پڑے رہنے کی وجہ سے تازہ ہوا کی کمی نے بھی اپنا کام کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ یکا یک میں انفلوئنزا میں مبتلا ہو گیا۔ اس سے میری دوسری بیماریوں میں بھی اضافہ ہو گیا اور میں بہت ہی بیمار ہو گیا۔ اب میری ذہنی کیفیت اتنی خراب ہو چکی تھی کہ میں ایسی زندگی پر موت کو ترجیح دینے لگا۔ لیکن جب بیوی اور بچوں کا خیال آیا، تو شفا یابی کی خواہش پھر اُبھر آئی۔ میں نے ڈاکٹر کو بلانے کی کوشش کی مگر اس وقت کوئی ڈاکٹر نہ ملا۔

میری بیوی نے میرے کیس کو اس طرح سنبھال لیا جیسے کوئی ڈاکٹر سنبھالتا ہے۔ اسے صحت اور قدرتی علاج کے متعلق کتابوں کے مطالعے کا بڑا شوق تھا۔ اس نے اپنی معلومات سے مجھے فائدہ پہنچانے کی کوشش کی۔ اس وقت مجھے تیز بخار تھا اور شدید پیاس لگی ہوئی تھی۔ میں بار بار پانی مانگتا تھا اور میری بیوی مجھے کافی مقدار میں گرم پانی پلاتی رہی جس میں تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ملا دیا کرتی تھی۔

اس طرح گویا غیر ارادی طور پر قدرت کو یہ موقع مل گیا کہ وہ کسی

تیز دوا کے بغیر ہی میرے جسم سے جمع شدہ فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کر دے۔ میرے پڑوسی از راہِ ہمدردی مجھے مشورہ دیتے رہے کہ یہ کرو اور وہ کرو، لیکن میں نے ایک ہفتہ تک دورانِ تپ میں گرم پانی اور آبِ لیموں کے سوا کچھ استعمال نہ کیا۔ جب بخار کم ہوا تو آبِ لیموں کی مقدار گھٹا کر میری بیوی نے سنگتروں کا رس دینا شروع کر دیا۔ اگر گرم پانی سے اجابت نہ ہوتی تو کبھی کبھی حقنہ سے کام لے لیا جاتا۔ اس کے علاوہ سارے جسم کو کمبل میں لپیٹ کر پسینہ لانے کا طریقہ بھی استعمال کیا گیا۔ ان سب تدابیر کا نتیجہ نہایت اچھا نکلا۔ ایک ہفتہ سے کچھ زیادہ مدت میں بخار بالکل جاتا رہا اور میں چلنے پھرنے لگا۔ ہرچند میں ابھی کمزور تھا، لیکن سیال غذائیں استعمال کرنے کے لائق ہو گیا تھا۔

اصل میں میری دوسری بیماریوں کی وجہ سے میری شفایابی کی رفتار بہت سست تھی، البتہ انفلوئنزا کے اثر سے میں نکل گیا تھا۔ اب صورت یہ تھی کہ میں ہمہ وقت تھکن سی محسوس کرنے لگا۔ میرا دماغ بھی کمزور ہو گیا تھا۔ کسی کام کو دیر تک توجہ کے ساتھ کرنے کی قابلیت مفقود ہو چکی تھی۔ پڑھنے سے سر میں درد ہو جاتا تھا۔ ایسی صورت میں مجھے مجبوراً دفتر لکھنا پڑا کہ میں کام پر واپس نہ آسکوں گا۔ گویا "شاندار" مستقبل سامنے تھا، ذریعہ معاش غائب۔ صحت تباہ و برباد۔ بیوی اور بچوں کی ذمہ داری کا سنگین بار۔ اور کوئی پس ماندہ رقم موجود نہیں جو مصیبت میں کام آئے!

ایک روز رات کو میری بیوی میرے کمرے میں آئی اور کہنے لگی آج میں تم سے کچھ ضروری باتیں کرنا چاہتی ہوں۔ اس وقت سب بچے آرام سے سو چکے تھے۔ میں نے کہا "میرے ڈاکٹر ضرور! میں ہمہ تن گوش ہوں۔ کہیے کیا ارشاد ہے؟"

"میں یہ کہنا چاہتی ہوں" میری بیوی نے سلسلۂ گفتگو کو اس طرح چھیڑا کہ "تم نے ڈاکٹری علاج کے علاوہ اپنی بیماری کے زمانے میں کسی دوسرے طریقہ علاج کو اب تک نہیں آزمایا ہے۔ ڈاکٹروں پر پورا پورا اعتماد ہوتے ہوئے بھی تمھاری صحت میں کوئی فرق نہیں پڑا، اور اب تو ڈاکٹروں نے بھی صاف صاف جواب دے دیا ہے۔ اب سوچنا یہ ہے کہ کرنا کیا ہے؟ کیا یہی سوچا ہے کہ ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بس موت کا انتظار کرو؟ ذرا اپنے بال بچوں کی حالت پر بھی نگاہ ڈالو۔ ان کا کیا حشر ہوگا؟ اگر اپنے لیے نہیں تو ان ہی کے لیے کچھ جدوجہد کرنی چاہیے۔ تم نے اب تک قدرتی طریقہ علاج کا مضحکہ اُڑایا ہے۔ لیکن اب جب کہ ڈاکٹروں نے علاج کرنے سے انکار کر دیا ہے، اس طریقہ علاج کو آزما دیکھنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ اگر فائدہ نہ ہوگا تو نقصان بھی نہ ہوگا اور نہ اسی کا امکان ہے کہ بیماریوں میں اضافہ ہو جائے گا، البتہ اس کا قوی امکان ہے کہ تمھیں اس سے فائدہ ہو جائے۔ یہ بھی خیال رکھو کہ جب تمھیں انفلوئنزا ہو گیا تھا اور ڈاکٹر نہ مل سکا تھا تو قدرتی علاج ہی سے تمھیں فائدہ ہوا تھا۔ میں یہ الزام نہیں لگاتی کہ ڈاکٹر اپنی کوششوں میں اخلاص نہیں برتتے۔ لیکن کیا تم نہیں دیکھتے کہ ایک ہی مرض کے متعلق ان کی تشخیص آج کچھ ہوتی ہے تو کل کچھ۔ میں کہتی ہوں ان باتوں کو بھی جانے دو۔ تمھیں جب ڈاکٹر نے آخری جواب دے دیا ہے تو اب بہرحال دیکھنا چاہیے کہ کسی دوسرے طریقہ علاج سے شفا حاصل ہو سکتی ہے یا نہیں؟"

میری بیوی کا یہ استدلال مجھ پر اثر کیے بغیر نہ رہ سکا۔ میں سوچنے لگا کہ اس میں حرج ہی کیا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت تھی کہ ڈاکٹری امداد کے بغیر ہی میں انفلوئنزا سے شفایاب ہو گیا تھا۔ میں نے بیوی کی رائے پر صاد کیا اور قدرتی علاج کا مزید تجربہ کرنے کے لیے تیار ہو گیا۔

دوسرے روز سے میری بیوی نے مجھے میرے امراض اور ان کے قدرتی علاج کے متعلق کتابیں پڑھ کر سنانی شروع کیں۔ مجھے رفتہ رفتہ اس کی افادیت کا یقین ہوتا ہو گیا، اور اسی یقین و اعتماد کے ساتھ میں نے چند مفید ہدایتوں پر عمل پیرا کرنا بھی شروع کر دیا۔

سب سے پہلے میں نے غذا میں تبدیلی کی۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ موجودہ بیماریوں کی حالت میں جو سخت لحمی غذائیں میں کھاتا ہوں مجھے موافق نہیں آتیں اور ان سے فائدے کے بجائے نقصان ہو رہا ہے۔ اس لیے میں نے تازہ پھل بے چھنے آٹے کی روٹی، اور تازہ سبزیاں، کچھ اُبلی ہوئی، کچھ کچی، خود انھیں کے رس کے ساتھ "قیمہ" بنا کر کھانی شروع کیں۔ چند روز تک مجھے اُن لذتوں میں جن کی چاٹ میری زبان کو لگ گئی تھی کمی محسوس ہوئی۔ لیکن رفتہ رفتہ میں عادی ہو گیا اور یہی غذا مجھے خوش ذائقہ معلوم ہونے لگی۔ اس کے بعد میں نے انڈوں اور کافی مقدار میں تازہ دودھ کا اضافہ کر دیا۔ اور چند ایسی چیزیں متعین کر دیں جن کو میں

باری باری سے تبدیلِ ذائقہ کے لیے کبھی ناشتے میں اور کبھی کھانے کے وقت استعمال کرتا۔ اوقات کے تعین کے علاوہ غالباً ان چیزوں کی ایک فہرست ہی کافی ہوگی۔ الغرض میرے مختلف اوقات کی غذائیں مندرجہ ذیل چیزوں پر مشتمل تھیں۔

تازہ اور میٹھے پھل۔ تبدیلِ ذائقہ کے لیے کبھی کبھی ترش پھل۔ خشک میوے مثلاً کشمش، اخروٹ کے چند دانے، کھجوریں، انجیر، اُبلی ہوئی اور کچی سبزیوں کا "قیمہ"، مچھلی، انڈے، مٹر، آلو۔ بے چھنے آٹے کی روٹی، تھوڑا سا مکھن، روغنِ زیتون، اور دُودھ کافی مقدار میں۔

میں رات کو جب کمرے میں سوتا تو ایک گوشے کی کھڑکی کھول دیا کرتا۔ تازہ سبزیوں کے سلاد، اور پھلوں اور بے چھنے آٹے کی روٹی سے پہلا فائدہ تو یہ ہوا کہ قبض کی شکایت قطعاً جاتی رہی، اور مسہل یا حقنے کی ضرورت نہیں پڑی۔ چند ہفتوں کے بعد مجھے یقین ہوگیا کہ جو طریقہ میں نے اختیار کیا ہے وہ ڈاکٹری علاج کرنے اور دوا پیتے رہنے سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ ثقیل اور دیر ہضم غذا کی جگہ ہلکی اور زود ہضم غذا کے استعمال سے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی تھکے ماندے آدمی کے کندھوں سے کوئی بوجھ اُتر جائے۔

میں نے غذائی تبدیلی کے ساتھ اب ہلکی ہلکی ورزش بھی صبح اور شام شروع کردی، اور ایک بار روزانہ سیر و تفریح کے لیے کھلے میدانوں میں ضرور جایا کرتا۔ جلد اور اس کے مسامات کی صفائی کے لیے میں ہلکے گرم پانی سے غسل کرتا اور جسم کو خوب رگڑ رگڑ کر تولیے سے خشک کرلیتا۔ ان قدرتی طریقوں سے تین ماہ میں مجھے حیرت انگیز فائدہ ہوا، میرا وزن بھی بڑھ گیا اور میرے نس پٹھے بھی مضبوط ہونے لگے۔

## صِرف دُودھ بہ طورِ غذا

اب میرے حوصلے اور بڑھ گئے۔ میں نے کچھ دنوں غذا میں صرف دُودھ استعمال کرنے کے فائدوں پر چند کتابیں پڑھی تھیں۔ میں نے فیصلہ کیا کہ اس طریقے پر بھی عمل کیا جائے تاکہ میں کامل طور پر تمام بیماریوں سے صحت یاب ہو جاؤں اور اپنی نسیجوں کی تعمیر از سرِ نو مکمل کرلوں۔

اس مخصوص طریقۂ علاج کو، جس میں دُودھ کے سوا تمام دوسری غذائیں ترک کردی جاتی ہیں، شروع کرنے سے پہلے میں نے ایک روز فاقہ کیا، کافی مقدار میں پانی پیا، اور ایک مرتبہ حقنہ بھی لے لیا تاکہ آنتیں صاف ہو جائیں۔ دوسرے روز علی الصباح میں نے ایک سنترے کا رس پیا، اس کے بعد صرف دودھ کے استعمال کا سلسلہ جاری کردیا۔

پہلے روز ہر گھنٹے ڈیڑھ گھنٹے پر میں ایک گلاس نیم گرم دودھ پینے لگا اس طرح شام تک دودھ کی تین بوتلیں ختم ہوگئیں۔ اس کے بعد ہر دوسرے روز میں نے ایک بوتل کا اضافہ کیا، یہاں تک کہ چھ بوتلوں کی مقدار تک پہنچ گیا، جس کے معنی یہ تھے کہ صبح سات بجے سے شام کے سات بجے تک ہر گھنٹے کے بعد ایک گلاس دودھ کی اوسط بیٹھ گئی۔

ٹھوس غذا کو چھوڑ کر صرف سیال غذا اختیار کرنے کے باعث چند روز تک تو آنتوں میں صحیح قسم کی تحریک نہیں ہوئی اور مجھے حقنہ لینا پڑا لیکن کچھ روز بعد خود بہ خود اجابت ہونے لگی اور مجھے کوئی شکایت پیدا نہ ہوئی۔ دودھ پینے کے دوران میں مجھے یہ تجربہ ہوا کہ دُودھ کی مقدار اتنی اہمیت نہیں رکھتی جتنا اس کے پینے کا طریقہ رکھتا ہے۔ یعنی دُودھ کا پورا گلاس ایک ہی سانس میں نہیں پی جانا چاہیے، بلکہ ایک ایک گھونٹ کرکے آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ میں حقیقت میں دودھ پیتا نہیں تھا بلکہ گلاس کو "چُوستا" تھا اس سے دُودھ کا ذائقہ بھی بہتر معلوم ہوتا ہے، اور معدے میں پہنچنے سے پہلے لعابِ دہن کافی مقدار میں مل کر دُودھ کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

جب بھی میرے نظامِ جسمانی نے اتنی مقدار میں دُودھ پینے سے بغاوت کی، میں نے اس کے پینے سے دو منٹ پہلے ایک چمچہ بھر پانی میں آبِ لیموں کے بارہ یا پندرہ قطرے ملا کر پی لیے۔ اس کے بعد میں نے دیکھا کہ دُودھ خوش گوار ہوگیا۔ اس میں شک نہیں کہ اس طریقۂ علاج کے پہلے ہفتے میں میں اس سے اسی طرح گھبرا گیا تھا جیسے کچی اور اُبلی ہوئی سبزیاں کھانے سے۔ لیکن میں نے مستقل مزاجی سے کام لیا اور اپنی کوششوں کو جاری رکھا، چند روز بعد ہی ایک طرف تو مجھے کوئی پریشانی نہ ہوئی اور دوسری طرف خاصا فائدہ ہونے لگا۔

میں نے اس "علاج باللبن" کو چار ہفتوں تک جاری رکھا جس سے میرے وزن میں دس پونڈ کا اضافہ ہوگیا اور میں اپنے جسم میں

# ورزش

## اور تربیتِ جسمانی!

### بازو، شانے، سینے، کمر کی بالائی اور نچلے حصے کے عضلات کی ورزشیں

**بازوؤں کی ورزشیں:-** ۱؎ سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ کی کلائی کو بائیں ہاتھ سے اس طرح پکڑ لیجیے جس طرح شکل ۱؎ میں دکھایا گیا ہے۔ اب دائیں ہاتھ کو شانے تک اس طرح اٹھا کر لائیے کہ بایاں ہاتھ اس کے روکنے کے لیے زور لگاتا رہے۔ اور اس کا زور اتنا ہو کہ وہ شانے تک پہنچ جائے۔ یہی ورزشی حرکت دوسرے بازو سے بھی کی جائے اس طرح باری باری ۵ سے دس مرتبہ تک اس ورزش کا کر لینا کافی ہو گا۔

۲؎ سیدھے کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ کی گرفت میں بائیں ہاتھ کی مٹھی کو اچھی طرح لے لیا جائے جیسا کہ شکل ۲؎ سے ظاہر ہے۔ یہ واضح ہے کہ دونوں ہاتھوں کی باہمی گرفت ٹھوڑی کے ذرا نیچے اور شانوں کے متوازی عمل میں آئے گی اس کے بعد وہیں سے بائیں ہاتھ کا زور دائیں ہاتھ پر ڈالا جائے گا اگرچہ دایاں ہاتھ اس کے زور کو روکے گا۔ مگر پھر بھی بائیں ہاتھ کا زور اتنا زیادہ ہو گا کہ دایاں ہاتھ اس کے زور سے آہستہ آہستہ نیچے آنے لگے گا یہاں تک کہ دونوں بازو کہنیوں پر سے سیدھے ہو جائیں گے شکل ۲؎ میں جو صورت دکھائی گئی ہے وہ اس وقت کی ہے جب کہ ہاتھ اوپر سے نیچے کی طرف آ رہے ہیں۔ اسی طرح سے دوسرے بازو کے ساتھ کیا جائے اور باری باری سے یہ ورزش نو سے دس بار تک کی جانی چاہیے۔ گویا اس طرح کہ پہلے اگر بائیں ہاتھ کی مٹھی تھی اور دائیں ہاتھ کی ہتھیلی تو دوسری مرتبہ دائیں ہاتھ کی مٹھی ہو گی اور بائیں ہاتھ کی ہتھیلی۔

۳؎ **شانے کے پہلوئی عضلے کی ورزش:-** سیدھے کھڑے ہو کر بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی کہنی کے جوڑ پر سے پکڑ لیجیے جیسا کہ شکل ۳؎ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر دائیں ہاتھ کو اوپر پہلو کی جانب اٹھانے کی کوشش کیجیے، اس طرح کہ بایاں ہاتھ اسے اٹھنے سے روکے۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ کے ساتھ کیا جائے یعنی یہ کہ دائیں ہاتھ سے بائیں کی کہنی پکڑی جائے۔

اور پھر بائیں ہاتھ کو اٹھایا جائے اور دائیں سے اسے روکا جائے یہ ورزش باری باری دونوں ہاتھوں سے ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کی جائے۔

### شانہ سینہ اور پشت کے بالائی عضلات کی ورزش

سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ پشت کے پیچھے ایک ہاتھ دوسرے ہاتھ پر رکھا ہوا ہو جیسا کہ شکل ۲؎ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد اس ہاتھ کو جو نیچے ہے اوپر کی طرف زور لگا کر اٹھانے کی کوشش کرو اور اوپر والے ہاتھ سے اسے نیچے دبانے کی کوشش کرو۔ اس طرح ہاتھوں کی پوزیشن بدل کر اس ہاتھ کو جو پہلے اوپر تھا اور اب نیچے آ گیا ہے اوپر کی طرف اٹھانے کی کوشش کرو اور اس ہاتھ سے جو پہلے نیچے تھا اور اب اوپر آ گیا نیچے والے ہاتھ کو نیچے دبانے کی کوشش کرو۔ دونوں ہاتھوں سے باری باری ۵ سے ۱۰ مرتبہ یہ ورزش

کرنی چاہیے۔

### ۵۔ شانہ، سینہ اور پشت کے بالائی عضلات کی ورزش

ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں ہُک کی طرح اٹکا لیجیے جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد پہلے دائیں ہاتھ سے بائیں بازو کو دائیں شانے کی طرف زور سے کھینچیے۔ پھر بائیں ہاتھ سے دائیں بازوں کو کھینچ کر بائیں شانے کی طرف لے آئیے۔ دونوں ہاتھوں سے یہ کھینچا تانی ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔

۶۔ بائیں ہاتھ کی مٹھی دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیے جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر بائیں ہاتھ کا سارا زور ڈال کر اسے دائیں ہاتھ کے شانے تک دھکیل دیجیے۔ اسی طرح اس کے برعکس دوسرے ہاتھ سے کیجیے یعنی یہ کہ دائیں ہاتھ کی مٹھی بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیے اور جیسا پہلے بائیں ہاتھ کی مٹھی سے سارے ہاتھ کا زور ڈال کر دائیں ہاتھ کو دھکیلا تھا اسی طرح اب کی مرتبہ دائیں ہاتھ کی مٹھی کے زور سے بائیں ہاتھ کو شانہ تک دھکیل دیجیے۔ یہ ورزش دونوں ہاتھوں سے باری باری ۵ سے ۱۰ مرتبہ تک کیجیے۔

SHE SUFFERED IN SILENCE

# "۵۰"
# اپنے لیے ایک پیغامِ ہدایت

بڑھاپے کے اثرات سے بچے رہنا کچھ زیادہ مشکل کام نہیں ہے بشرطیکہ اس مضمون نگار کی طرح جو اپنا نام ظاہر کرنا نہیں چاہتا، پچاس برس کی عمر کو پہنچ کر ہر شخص اپنے نفس کو ایک رُوح افزا "پیغام" دے اور ایک "یادداشت یا ہدایت نامہ" کی رہنمائی میں اپنی زندگی بسر کرے۔ اس مضمون میں ایک ایسا شخص جو اپنی ذات پر اس کا تجربہ کر چکا ہے، چند مفید اشارات پیش کرتا ہے۔

"ہمدرد صحت"

تقریباً ایک سال گزرا جب میں اپنی پچاسویں سالگرہ سے قریب تر آ رہا تھا تو میں ایک فقرے کی معنوی اہمیت کو محسوس کرنے لگا جو کبھی کبھی ناولوں میں میری نظر سے گزرا تھا۔ وہ فقرہ یہ تھا جوں جوں ہم زندگی کی منزلیں طے کر کے آگے بڑھتے جاتے ہیں، ہمارے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ضائع اور گم ہوتے چلے جاتے ہیں کبھی کبھی تو میرے حافظہ کا بے عمل ہو جانا، دماغ میں دھندلے اور مبہم خیالات کا پیدا ہونا، بعض ذوق و شوق میں کمی اور اس پر یہ احساس کہ بعض چیزوں میں میری دلچسپیاں گھٹ رہی ہیں اور جوشِ عمل رُو بہ زوال ہے، یہ وہ باتیں تھیں جس نے ایک سوال میرے سامنے پیش کر دیا۔ اور یہ وہی سوال ہے جو غالباً پچاس سال کی عمر تک پہنچ کر ہر شخص کے سامنے آتا ہوگا۔ یعنی یہ کہ "میں اپنی باقی زندگی بسر کرنے کے لیے اپنی شخصیت کو اپنا بہترین دوست کیونکر بناؤں؟"

ایک شام کا ذکر ہے میں نے ایک پنسل اور کچھ کاغذ لے کر اُن لوگوں کے مخصوص کرداروں کو قلم بند کرنا شروع کیا جن کی پیرانہ سالی کو میں نے بہت دل چسپ پایا تھا۔ اس کے بعد اسی رات کو سونے سے پہلے میں نے خود اپنی ذات کے لیے ایک "پیغام" مرتب کیا۔ اس وقت سے اب تک برابر میں اس ہدایت نامہ کو نکال کر پڑھتا ہوں اور نہ صرف یہ کہ اس میں اصلاح و ترمیم کر کے اسے بہتر بنانا چاہتا ہوں بلکہ اس کے مطالعے سے مجھے ایک قوت حاصل ہوتی ہے جو بڑھاپے کی جسمانی اور نفسیاتی محدودیوں کا مقابلہ کرنے میں میری مدد کرتی ہے۔

میرے یہ تجربات بہت حوصلہ افزا ہیں۔ گزشتہ اٹھارہ مہینوں کے اندر میں نے ان تمام دل چسپیوں اور گرم جوشیوں پر دوبارہ قبضہ کر لیا ہے جن کا دامن میرے ہاتھوں سے چھوٹ چکا تھا اور ان کے علاوہ نئی نئی دل چسپیاں بھی میں نے حاصل کر لی ہیں۔ میں نے بعض مفید سرگرمیوں کے ساتھ جذباتی تعاون بھی شروع کر دیا ہے، اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ میرا اصول اور طریقِ عمل اتنا سادہ ہے کہ آج کی طرح دس بیس سال بعد بھی کارآمد ثابت ہوگا۔ اس سے میری صحت بھی بہتر ہو گئی ہے، اور یہ حقیقت میرے اس خیال کی تصدیق کرتی ہے کہ بڑھاپے میں "جسمانی" اعتبار سے جوان رہنے کے مقصد کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ حالاں کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ جوان جسم اور ڈھانچے میں جوان یعنی قوی دماغ بھی ہمیشہ موجود ہو۔ میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ بوڑھے ہونے والے لوگ اگر دماغی مقاصد کو "جسمانی مقاصد" سے کچھ آگے رکھیں تو وہ ایک دل کش پیرانہ سالی کی عمر تک بہ آسانی پہنچ سکیں گے۔ مجھے جسمانی اعتبار سے "اعادۂ شباب" کی فکر نہیں ہے بلکہ اپنے بڑھاپے کو صحت مند اور دل کش بنانے میں کامیابی حاصل کر رہا ہوں۔ میں اپنی معاشرتی عادتوں میں بہت محتاط ہوں۔ جب اتنی بڑی عمر آپ کے سامنے زندہ دلی اور زندہ دماغی کا نقشہ پیش کر رہی ہو تو اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ آپ مخربِ صحت پرہیزیوں میں یا محض بداعتدالیوں میں مبتلا رہیں۔

ہمیں یہ اچھی طرح معلوم ہو کہ عضلات کی طرح دماغی قوتیں بھی اگر استعمال میں نہیں رہتیں تو کمزور پڑ جاتی ہیں یا بے عمل ہو جاتی ہیں۔ اس لیے میں نے ۵۰ سال کی عمر پر اپنا "آڈٹ" کرنے یعنی پورا جائزہ لینے کے بعد اپنے لیے ایک حکم صادر کیا۔ وہ یہ تھا کہ مختلف عام کتابوں کے مطالعہ کے علاوہ "تمہیں ہر سال ایک نیا موضوع اختیار کر کے اس کا خاص مطالعہ کرنا پڑیگا"

میں نے اس کام کو موسیقی سے شروع کیا۔ میرا لڑکا "وائلن" دبیلا بجانے کا ماہر ہے، اور مقامی ریڈیو اسٹیشن سے اس کا بلاوا اکثر آیا کرتا ہے۔ میں نے اس آلۂ موسیقی کی طرف توجہ نہیں کی تھی۔ لیکن ایک روز میں نے اپنے لڑکے سے وائلن مانگ کر اس کے تاروں اور پردوں اور چابیوں کو بغور دیکھا مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں کوئی نئی چیز دیکھ رہا ہوں۔ میں نے غور کیا کہ اس سال کے مطالعہ کو موسیقی کے آلات ہی کے لیے کیوں نہ مخصوص کر دیا جائے۔ چناں چہ میں نے "انسائکلوپیڈیا برٹینکا" نکالا، اور اس میں تمام آلاتِ موسیقی کی نوعیت، ساخت، ترکیب اور تاریخ کا مطالعہ کرنے کے بعد، پھر اسی سلسلے کی دوسری کتابوں کا مطالعہ شروع کیا۔ اور ایک سال کے اندر تمام قوموں کی موسیقی اور آلاتِ موسیقی کے متعلق پوری معلومات حاصل کر لی۔ جب تک میں نے اس کو ہاتھ نہیں لگایا تھا مجھے معلوم نہ تھا کہ یہ کام اس قدر دل چسپ ثابت ہوگا۔ اب میرا یہ حال تھا کہ میں اپنے علم سے دوسروں کو فائدہ پہنچا سکتا تھا اور اپنے موسیقی داں دوستوں سے موسیقی کے تمام موضوعات پر ماہرانہ اظہارِ خیال کر سکتا تھا۔ اس کے بعد میں نے اپنی یادداشت میں یہ نوٹ شامل کر لیا "پچاس برس کی عمر کے بعد ہر نئی چیز کی طرف ہلکی ابتدائی توجہ بھی بڑی بیش قیمت ثابت ہوتی ہے، اور اس سے مزید دل چسپیوں کی امنگیں دل میں پیدا ہوتی ہیں"

پھر میں نے اپنے آپ پر ایک حکم جاری کیا۔ وہ یہ تھا کہ اس سالانہ سلسلے کو جاری رکھا جائے۔ میں نے دیکھا کہ جوں جوں میں اس حکم پر عمل کرتا جاتا ہوں میرے سامنے قدرت کے انعامات کی ایک غیر محدود دنیا کھلتی جاتی ہے اور ہر کتب خانے کی الماریاں میرے لیے "انعام بر دوش" اور "مسرت بہ کف" نظر آتی ہیں لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ بڑی عمر کے لوگوں میں ایک عیب یہ ہوتا ہے کہ اپنے پرانے اور پامال راستوں سے ہٹنا نہیں چاہتے، اور ہر پھر کر وہ اپنے پسندیدہ پرانے مصنفوں اور پرانے موضوعات کی طرف رجوع کرنے لگتے ہیں۔ اس طرزِ عمل سے بچے رہنا ضرور ہے۔ مقصد یہ ہونا چاہیے کہ نئی نئی باتوں کا مطالعہ کیا جائے نئی نئی دل چسپیاں پیدا کی جائیں اور نئی نئی کتابیں پڑھی جائیں۔

عمر رسیدہ حضرات کو جاننا چاہیے کہ دماغ کی طرح جذبات کو بھی "غذا" پہنچاتے رہنے کی ضرورت ہے۔ ڈارون نے اپنی عمر کے اواخر میں اس امر پر اظہارِ افسوس کیا تھا کہ جوانی کی طرح شعر و نظم میں اسے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ پچاس برس کی سرحد پر پہنچ کر ہر شخص کو اسی "بے کیفی" کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خود اپنا جائزہ لینے کے بعد میں نے یہ معلوم کیا کہ میں نے چالیس سال کی عمر سے ناولوں اور رومانوں کا مطالعہ ترک کر دیا ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ یہ ایک بڑی غلطی تھی۔ اس لیے گزشتہ موسم سرما میں میں نے اپنے آپ کو یہ حکم دیا کہ "تمہیں اس طرح کے چھ ناول پڑھنے ہوں گے جو جذبات سے لبریز ہوں" ہمارا فرض ہے کہ بڑھاپے کے تباہ کن اثرات سے بچنے کے لیے ہم اچھی جذباتی کتابوں، اور اچھی تصویروں اور اچھی موسیقی، اور اچھے ناٹکوں کے ذریعہ اپنے جذبات کو زندہ رکھیں۔

اکثر بوڑھوں کو دیکھا گیا ہے کہ تنہائی اور گوشہ نشینی اختیار کرتے ہیں۔ اور دعوتوں جلسوں، سوشل تقریبوں اور لوگوں کے اجتماع سے پرہیز کرنے لگتے ہیں۔ یقین کیجیے کہ یہ عمل بھی "تدریجی خود کشی" سے کم نہیں ہے۔ تقریبوں میں پارٹیوں میں، کھیل تماشوں میں اور ایسے جلسوں میں جہاں کسی متنازعہ موضوع پر مباحثہ ہو رہا ہو شریک ہونے سے ہمارے جذبات میں زندگی کی لہریں پیدا ہوتی ہیں جو بہت ہی مفید ہیں۔

کہن سال لوگوں میں ایک بڑا عیب یہ ہوتا ہے کہ وہ ذرا ذرا سی بات پر برانگیختہ ہو جاتے ہیں۔ ان کے مزاج میں ایک خاص قسم کا چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے اور انھیں بات بات پر غصہ آجاتا ہے۔ اس مسئلے پر بھی ڈارون کے خیالات نے میری مدد کی۔ بڑھاپے کی "تنک مزاجی" اور "اشتعال طبعی" پر غور کرتے کرتے ڈارون اس نتیجہ پر پہنچا تھا کہ اس عمر میں جب جسمانی انرجی ختم ہونے لگتی ہے تو نئی انرجی پیدا کرنے کے لیے غیر ارادی یا غیر شعوری طور پر ہم غصہ اور بد مزاجی سے کام لینے لگتے ہیں۔ خواہ یہ نظریہ صحیح ہو یا غلط ہو لیکن میں نے اپنے لیے اس کا ایک علاج تجویز کر لیا۔ وہ [illegible]

گھریلو واقعات پر مثلاً "چا کیوں ٹھنڈی ہو؟" یا "دیا سلائی کا بکس کس نے اٹھالیا؟" یا اس طرح کی دوسری باتوں پر خفا ہونا میں نے قطعی ترک کر دیا، اور یہ سوچا کہ اگر اس عمر میں غصہ یا بدمزاجی ہی کے ذریعے کھوئی ہوئی انرجی حاصل ہو سکتی ہو تو "حق پرستانہ" یا "منصفانہ" غصہ سے کیوں نہ کام لیا جائے۔ اس طرح کے جائز اظہارِ خفگی کے لیے کافی مواد روزانہ صبح کے اخبارات میں مجھے مل جایا کرتا ہو۔ اس طرح اخباری اشخاص یا مسائل پر غائبانہ خفا ہونے اور دل کا بخار نکال لینے کے بعد میرا چڑچڑاپن خود بہ خود دور ہو گیا۔ ضرورت صرف اس امر کی تھی کہ بجلی کی رَو کا رخ بدل دیا جائے، یا پانی کے بہاؤ کو دوسرے راستے سے نکال دیا جائے۔

جذبات کو زندہ رکھنے کے لیے میں نے اپنی زندگی میں پہلی مرتبہ ایک مقامی انتخاب میں اپنے ایک دوست کی طرف سے حصّہ لیا اور اسے کامیاب بنا کر چھوڑا۔ پھر میں نے اپنے قصبے کی بہبود کے کاموں میں بھی حصّہ لینا شروع کیا اور اس خدمت نے مجھے بہت سہارا دیا اور میری دلچسپیوں کو ابھارے رکھا۔ میں نے اپنی زندگی میں کبھی کسی پبلک جلسے میں تقریر نہیں کی تھی لیکن ایک مرتبہ دو سو اشخاص کی دعوت پر ایک خاص موضوع کے متعلق جس سے میں واقف تھا کچھ کہنا ہی پڑا۔ اور نصف گھنٹے تک تقریر کرنے کے بعد میں نے اپنی ذات میں ایک نئی زندگی محسوس کی۔

اس طرح کے تجربات زندگی میں "تنوّع" پیدا کر کے اسے ذائقہ دار اور خوش گوار بنا دیتے ہیں۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ دوسروں کے لیے یہ چیز کہاں تک لائقِ عمل ہوگی، مگر میں نے یہ طریقہ اختیار کیا ہو کہ ہر ہفتے یا ہر ماہ میں ایک دو نئے اور معقول دوست پیدا کر کے میں ان کو اپنے ساتھ کھانے یا چاء پینے کی دعوت دیتا ہوں۔ مزید برآں اجنبیوں سے ملاقات کر کے میں ان کی معاشرت، ان کے خیالات اور ان کے کاموں کے متعلق معلومات حاصل کرتا ہوں۔ میرے پاس ایک ٹیلیفون بھی ہے۔ جس کی [illegible] میرے لیے نئے نئے دلچسپ اشغال پیدا کرتی رہتی [illegible] مجھے ایک اور مشورہ دیتی ہے۔ وہ یہ ہو کہ ہر پرانے [illegible] میں اختیار کیا جائے۔ مثلاً میں سیر کرنے اور ٹہلنے کا عادی تھا۔ لیکن جب میں نے غور کیا تو یہ دیکھا کہ میں پرانے راستوں کو دہرا رہا ہوں۔ اور پندرہ سال جن مقامات کی سیر کرتا تھا انھی کی طرف پھر کھنچا چلا جا رہا ہوں۔ میں نے اس عادت کو فوراً ترک کر دیا اور سیر و تفریح کے لیے نئے نئے راستے اور نئے نئے مقامات پیدا کیے۔ زندگی کے معمولی معمولی کاموں میں ہم اپنی چیزوں کو نئے طریقوں سے انجام دے سکتے ہیں ہم اپنے فرنیچر اور تصویروں کو بھی نئے ڈھنگ سے سجا سکتے ہیں کھانے سے بڑھ کر انسان کی پرانی عادت اور کون سی ہو سکتی ہو۔ ہم اس میں بھی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک روز میں ایک کتاب دیکھ رہا تھا اس میں لکھا تھا کہ شوربہ بنانے کے اکیس طریقے رائج ہیں اور ان سب کا ذائقہ جداگانہ ہوتا ہو۔ میں نے اپنی بیگم سے کہا کہ تم تو ہمیشہ ایک ہی قسم کا تیار کرتی ہو۔ یہ بات ان کی بھی سمجھ میں آگئی اور انھوں نے کھانا پکانے کی کتابیں دیکھ دیکھ کر باورچی خانہ کا پروگرام ہی بدل ڈالا ظاہر ہو کہ اجزا وہی تھے، یعنی وہی آٹا، وہی میدہ، وہی چاول، وہی گوشت وہی گھی، وہی نمک، وہی شکر، وہی مکھن اور انڈے، وہی سبزیاں وغیرہ لیکن ہم ان ہی چیزوں سے روز نئے نئے کھانے پکانے اور کھانے لگے اور زندگی میں ایک نیا ذائقہ اور نئی دلچسپی پیدا ہو گئی۔

پچاس برس کی عمر میں کاموں سے کنارہ کش ہو جانے اور آرام کرنے کا جو خیال پیدا ہوتا ہو اسی سے ہماری جدوجہد اور متعدد دلچسپیوں میں کمی پیدا ہو جاتی ہو ایسے وقت میں ہمیں نئے نئے محرکات اور کاموں کے لیے نئی نئی ترغیبوں کی ضرورت ہوتی ہو۔ میں نے محسوس کیا سن رسیدہ لوگ اگر اپنے کاروبار میں نوجوانوں کو شریک کریں، اور ان کی معیت میں کام کریں تو زندگی کی خوش گواری بڑھ جاتی ہو، اور مفید جوشِ عمل پیدا ہوتا ہو۔ دوسری بات یہ ہو کہ جو کچھ ہم نے اپنی عمر تک سیکھا ہو، اسے اگر دوسرے نوجوانوں کو سکھلاتے رہیں تو اس سے اپنے علم کا خزانہ بھی بڑھتا ہو۔

بڑھاپے کے اثرات سے جنگ کرنے کے لیے میرے اسلحہ خانے میں ایک دوسرا حربہ بھی ہو۔ میں نے لڑکپن اور جوانی کی تمام دلچسپیوں پر غور کر کے ان میں سے بعض کو از سرِ نو زندہ کرنے کی کوشش کی۔ ایک مثال یہ ہے کہ مجھے فوٹوگرافی کا بہت شوق تھا۔ یہ شغل میں نے دس برس کی عمر سے شروع کیا تھا اب جب میں نے اس شغل کو پھر اختیار کرنا چاہا تو زمانہ بدل چکا تھا، پہلے کے "کیمرا" اور اب کے "کیمرا" میں بڑا فرق تھا۔

میں نے محسوس کیا کہ میں بڑھاپے کی اُسی بیماری میں مبتلا ہوں جس کو "نئی چیزوں سے نفرت" کہتے ہیں۔ مجھے یہ کیمرا بے حد ناپسند تھا جو ڈاک کے ٹکٹ کے برابر فوٹو لیتا ہے۔ لیکن جب میں اس کی طرف متوجّہ ہوا اور اس کی حیرت انگیز خوبیاں میری سمجھ میں آگئیں تو فوٹو گرافی سے پھر مجھے گہری دل چسپی پیدا ہوگئی۔ یہ صرف ایک مثال ہے۔ اسی طرح اکثر "پسندیدگی" و "ناپسندیدگی" کے متعلق فیصلہ کیا جا سکتا ہے کہن سال لوگوں کے لیے یہ مرض مزمن بہت خطرناک ہے کہ وہ پرانی اور دقیانوسی چیز کو سراہیں اور ہر نئی چیز کو برا سمجھیں۔ "قدامت پرستی" کا یہ جذبہ ان کے لیے تمام چیزوں کو غیر دل چسپ بنا دیتا ہے اور دل ہی دل میں کڑھتے رہنے کے باعث وہ اپنی صحت کو بھی بدتر بنا لیتے ہیں میرا حال یہ تھا کہ میں تصویروں کو پسند کرتا تھا مگر جدید مصوّری سے نفرت کرتا تھا۔ پرانے آرٹ کا دل دادہ تھا نیا آرٹ مجھے ستاتا تھا۔ پرانی موسیقی مجھے پسند تھی نئی موسیقی میرے لیے سوہانِ رُوح تھی۔ میری سمجھ میں یہ بات مشکل سے آئی کہ دنیا اپنی ارتقائی منزلیں طے کر رہی ہے۔ چیزوں میں تبدیلی لازمی ہے۔ آخر میں نے رفتہ رفتہ اس کم زوری پر فتح حاصل کرلی۔ پھر میں نے دیکھا کہ زندگی بخش دل چسپیوں کی ایک وسیع دنیا میرے سامنے ہے۔

تقریبًا تمام بوڑھوں کی ایک عادت یہ ہوتی ہے کہ جن چیزوں سے عام لوگ خوشی حاصل کرتے ہیں۔ ان کی نکتہ چینی کرنا وہ اپنا فرض سمجھتے ہیں وہ یہ نہیں سمجھتے کہ ایسا کرنے سے وہ خود کو رفتہ رفتہ قیدِ تنہائی میں مبتلا کرتے چلے جاتے ہیں۔ یعنی وہ لوگ جو اِن بوڑھوں سے "متفق الرائے" نہیں ہیں، ان سے علیحدگی اختیار کرتے کرتے ان کا یہ خیال ہوتا ہے کہ ع:۔

"اکیلے پھر رہے ہو یوسفِ بے کارواں ہوکر"

خیال کیجیے کہ جدید دنیا کے کروڑوں آدمی فٹ بال، یا ٹینس، یا ہاکی، یا کرکٹ کے کھیلوں سے بڑی دل چسپی لیتے ہیں لیکن آپ ہیں کہ اپنے بڑھاپے کے زعم میں ان لوگوں کو احمق کہہ رہے ہیں اور صرف "کبڈی" یا گلی ڈنڈا کی تعریف میں رطب اللسان ہیں۔ میں نے ان تمام حرکتوں کو قطعاً ترک کر دیا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ان کھیلوں کو میں نئے زمانے کی نظر سے دیکھنے لگا ہوں، اور اگر کھیلنے کی طاقت نہیں ہے تو کم از کم ان کو دیکھنے میں، اور ان کے شائقین سے مخلصانہ تبادلِ خیال کرنے میں مسرّت محسوس کرتا ہوں۔

میں نے یہ محسوس کرلیا ہے کہ اگر ہم صرف "متفق الخیال" لوگوں کو ڈھونڈتے رہیں گے اور "مختلف الخیال" لوگوں سے اپنا دامن بچائیں گے تو ہم دماغی اعتبار سے کبھی ترقی نہیں کر سکتے۔

بوڑھوں کی ایک دوسری کم زوری یا غلطی بھی میری یادداشت میں موجود ہے۔ اور میں نے اس کے پیشِ نظر خود کو یہ ہدایت دی ہے کہ "اپنے گزشتہ زمانے کی باتیں نوجوانوں کے سامنے بہت کم کیا کروں" مجھے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ میرے بیٹے اور پوتے اس سفر کے واقعات سے جو میں نے سنہ ۱۹۰۲ء میں اختیار کیا تھا ذرّہ برابر دل چسپی نہیں رکھتے۔ وہ یہ سننا بھی نہیں چاہتے تھے کہ آپ کے بچپن میں تیوہاروں کی شکل و صورت کیا تھی اور اب کیا ہوگئی ہے۔ آپ جب یہ کہتے ہیں کہ زمانہ قدیم کے مدرسوں کے مولوی صاحب ایسے تھے اور ویسے تھے تو لڑکے منھ پھیر کر ہنستے ہیں اس لیے ایسی باتوں کو نئی پود کے نوجوانوں کے سامنے کہنا ترک کر دیجیے اور اپنے بوڑھے اور ہم عمر دوستوں کی صحبت کے لیے اٹھا رکھیے۔ میں ایسے تسلیم کرتا ہوں کہ ہمارا ماضی ہمارے لیے بے حد دل چسپ ہوتا ہے۔ اور ہمارا ساتھ کبھی نہیں چھوڑتا۔ میں اس کی یاد اور اس کے تذکرہ کی مسرّتوں سے خود کو محروم کرنا بھی نہیں چاہتا۔ اس لیے میں ایسی باتیں اپنے ہم عمر سننے والوں کے سامنے کہتا ہوں۔ یہ باہمی گفتگو ایک لین دین کی شکل اختیار کرلیتی ہے اور بات چیت کا نقشہ یہ ہوتا ہے کہ ع

"کچھ اپنے دل کی کہو، کچھ ہمارے دل کی سُنو"

اس لیے میں پوری کوشش کرتا ہوں کہ اپنے لڑکپن کے دوستوں سے دوستی قائم رکھوں۔ جب پُرانے اور سب کے سب عمر رسیدہ دوست اس طرح جمع ہو جاتے ہیں تو گفتگو بے حد دل چسپ اور خوش گوار ہو جاتی ہے میں نے اس سلسلے میں ایک پوری جاسوسی کی خدمت انجام دی ہے یعنی بڑی جدوجہد کے بعد بعض دوستوں کا پتہ لگایا ہے کہ اب وہ کہاں ہیں اور کس حال میں ہیں۔ میں اپنے زمانۂ طفلی کے ایسے چند دوستوں سے خط وکتابت بھی کرنے لگا ہوں جو دوسرے ممالک میں مجھ سے ہزار ہزار میل کے فاصلے پر مقیم ہیں۔ میں بیان نہیں کرسکتا کہ یہ تحریریں کتنی مسرّت آگیں اور زندگی بخش ہوتی ہیں۔

میرا ایک دوسرا تجربہ بھی ہے جو صاحبِ استعداد بوڑھوں کے لیے

مفید ہو سکتا ہے، اور جو لوگ اس کی حیثیت نہیں رکھتے وہ دوسرے اور بلا خرچ طریقوں پر اسے انجام دے سکتے ہیں۔ میرے احباب کا حلقہ خاصا وسیع ہے اور میری بیوی سے ملنے اور راہ و رسم رکھنے والی عورتوں کی تعداد بھی کافی ہے۔ ہم نے یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ ہر ماہ میں ایک مرتبہ ان لوگوں کو اپنے گھر پر بلایا جائے اور سہ پہر کی چائے کی دعوت دے کر ایک سوشل تقریب منعقد کی جائے۔ لیکن چوں کہ میرا تعلق اس جماعت سے ہے جس کی عورتیں پردہ نشین ہوا کرتی ہیں، اس لیے یہ تقریب "مل جل" کر نہیں منائی جا سکتی۔ اس کا حل میں نے اور میری بیوی نے یہ نکالا ہے کہ ایک ماہ میں اگر مردانہ تقریب منائی جائے تو دوسرے ماہ میں زنانہ تقریب۔ اس طرح ہر دو تقریبوں کے درمیان ایک ماہ کا درمیانی وقفہ ہو جایا کرتا ہے۔ اگر چاء اور ناشتہ کی فراہمی میں دقتیں ہوں تو اس طرح کے سوشل تعلقات قائم رکھنے کے لیے دوسری صورتیں بھی ممکن ہیں۔ ہمارا تجربہ کہتا ہے کہ اس طرح ہماری زندگی کی دل چسپیوں میں اضافہ ہو گیا ہے۔ اور ہمارے چاروں طرف ایک حیات آفریں اور صحت بخش فضا پیدا ہو گئی ہے۔ اس سوشل ملا جلا کا ایک دوسرا مفید پہلو بھی ہمارے سامنے آ گیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ اس سے صرف ہماری ذات ہی کو فائدہ نہیں پہنچا بلکہ دوسروں کی زندگیاں بھی خوش گوار ہو جاتی ہیں۔ مثلاً ہمارے بوڑھے دوستوں میں کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی ناداری کے باعث سوسائٹی نے انھیں فراموش کر دیا تھا۔ اسی طرح میری بیوی کی دوستوں میں کچھ نادار اور بیوہ عورتیں بھی ہیں جن کی تاریک زندگی میں ایک نئی روشنی پیدا ہو گئی ہے۔ اگر آپ پچاس برس کے ہو گئے ہیں تو میری اس تجویز کو آزما کر دیکھیے یہ ایک بہت ہی خوش گوار مہم ہے۔ اور اس سے بہت سی زندگیاں بہتر بن جائیں گی۔

اپنے مستقبل کو اور بھی دل کش بنانے کے لیے میں کسی اچھے "مقصد" کی تلاش میں ہوں جس کو حاصل کرنے کی جد و جہد میں مجھے مسرت محسوس ہو۔ میں ایک بوڑھے شخص کو جانتا ہوں جس کی عمر اکیاسی برس ہے، اور جو اپنے [illegible] سوسائٹی کے مفاد کے لیے ایک خاص قانون پاس [illegible] جد و جہد میں گوارہ ہے۔ سینکڑوں دوسرے "مقاصد" ہیں جن [illegible] زندگی کا مقصد بنایا جا سکتا ہے۔ کچھ بوڑھے آسانی کے ساتھ کسی تاریخی یا سائنٹی فک ریسرچ کو اپنے لیے مفید دماغی تحریک کا ذریعہ بنا سکتے ہیں۔ مصوری بھی بوڑھوں کے لیے بہت دل چسپ مشغلہ پیش کرتی ہے۔

میں نے اپنے لڑکوں اور ان کے دوستوں سے اکثر یہ دریافت کیا ہے کہ بوڑھے لوگوں کی کون سی باتیں انھیں پسند ہوتی ہیں۔ اس کے بعد میں نے اپنے لیے اوصاف و کردار کی ایک فہرست مرتب کی ہے جو مجھے سیدھے راستے پر لگائے رہتی ہے۔ اس فہرست میں یہ چیزیں درج ہیں۔ صفائی۔ کھلا ہوا اور نئی چیزوں کو قبول کرنے والا دماغ۔ ہمدردی، خلوص، محبت، دوسروں کی امداد، ذاتی وقار اور مفید سرگرمیاں وغیرہ۔ اس کے بعد اگر آپ میری حالت دریافت کرنا چاہتے ہیں تو وہ یہ ہے کہ صرف اٹھارہ ماہ کی مدت میں مجھے اپنی ذات سے زندگی کی نئی نئی کونپلیں پھوٹتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں اور اس سے میری صحت میں اور میرے پیمانۂ عمر میں اتنا اضافہ ہو جائے گا کہ دوسرے بوڑھوں کے لیے میں ایک نمونہ بن جاؤں گا۔

---

# ہمدرد ہیئر آئل

بال گرنا، گنجاپن اور خشکی اور بالوں کی سفیدی کے مختلف اسباب ہیں لیکن حقیقت یہ ہو کہ بالوں کی جڑوں کے غدد کی خرابیٔ عمل ہی ایک اہم سبب ہے اور اس خرابی کو اچھے قسم کا تیل ہی دور کرسکتا ہو "ہمدرد ہیئر آئل" میں جڑی بوٹیوں اور نازک پھولوں کا ایک لطیف و جمیل مرکب ہو جو اصل بیماری کو دور کرتا ہو۔ ہمدرد ہیئر آئل بالوں کی ننھی ننھی جڑوں تک پہنچ جاتا، داوران کے عمل کو صحیح کرتا ہو۔ نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ بال مضبوط ہو جاتے ہیں اور بے عمل گلٹیاں باعمل بن کر نئے بال اگاتی ہیں۔ سر کی خشکی کو دور کرنے میں اور دماغ کو قوت پہنچانے میں ہمدرد ہیئر آئل اپنی نظیر آپ ہو۔ بالوں کو جمانے اور ان کو ایک حالت پر قائم رکھنے میں "ہمدرد ہیئر آئل" خصوصیت رکھتا ہو۔ بالوں کو بڑھاتا ہو۔ بچوں کو شروع ہی سے ہمدرد ہیئر آئل استعمال کرائیے۔ اس سے ان کے بال مضبوط پیدا ہوں گے اور اپنا صحیح رنگ اختیار کریں گے۔

Hamdard
COSMETICS, KARACHI.

ہمدرد کوسمیٹکس، ہمدرد روڈ، کراچی

# ہماری غذائیں

## پھلوں، ترکاریوں، خشک میووں اور اناجوں کی تاثیرات

### بادام اور کھجور

بادام کی دو مشہور قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک شیریں اور دوسری تلخ۔ بادام شیریں میں کاغذی بادام سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ بادام تلخ خالص دوائی کام میں آتا ہے، ویسے کھانے میں اسے کوئی استعمال نہیں کرتا۔

بادام کو چھیل کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس لیے کہ بادام کا چھلکا قابض اور سریع الہضم ہوتا ہے۔ بیس پچیس منٹ پانی میں بھگو کر رکھنے سے بادام کا چھلکا آسانی سے اتر جاتا ہے۔ بادام سے دودھ بھی بنایا جاتا ہے اور بعض حالات میں وہ گائے اور بھینس کے دودھ سے بھی زیادہ بہتر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ آپ باداموں کو بھگو کر ان کا چھلکا اتار لیجیے۔ اس کے بعد انھیں صاف سِل بٹے پر یا کونڈی سونٹے میں پانی ڈال کر لئی کے مانند باریک کر لیجیے، اور اس میں پانی ملا کر دودھ کے قوام کے مطابق بنائیے۔ پاؤ سیر باداموں میں سے کوئی تین پاؤ کے قریب دودھ نکل آئے گا۔ اس میں حسب ذائقہ چینی ملا کر شیریں کر لیجیے۔ یہ دودھ تغذیہ اور ذائقہ ہر دو اعتبار سے گائے کے دودھ سے بہتر ہوگا اور اسے آپ نزلی حالتوں میں بلا تکلف استعمال کر سکیں گے۔

بادام میں حیاتین کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں معمولی دودھ کے مقابلے میں زود ہضم ہونے کے علاوہ بعض دوسری فوائد بھی ہوتے ہیں۔ ذیابطیس کے ان مریضوں کو جنھیں گائے بھینس کا دودھ موافق نہیں آتا، بادام کا دودھ بہت مفید پڑتا ہے۔ بچوں کو بھی یہ دودھ غذا یا علاج ہے۔ اس کے علاوہ سوکھا، ورم گردہ، ٹائیفائڈ، آنتوں کے زخموں کی خرابیوں، قلت الدم اور بڑھی ہوئی تیزابیت میں بادام کا دودھ [illegible] زود ہضم غذا کا کام دیتا ہے۔

[illegible] آواز کے بیٹھ جانے، خشک کھانسی میں شیرۂ بادام کا استعمال نہایت مفید ہے، اور پیچش اور بہت سے پیشاب کے عوارض میں شیرۂ بادام کے استعمال سے رطوبات کی پیدائش میں کمی واقع ہو جاتی ہیں۔ شیرۂ بادام بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ باداموں کو لیموں یا سنگترے کے رس میں کھرل کر کے نہایت باریک کر لیا جائے، جب وہ لئی سی بن جائے تو اسے صبح و شام بقدر ۲ - ۲ ماشے چاٹ لیا جائے۔

مندرجہ ذیل بادام اور اخروٹ کی کریم دماغی کام کرنے والوں کے لیے نہایت مفید ہے:-

تین عدد بادام مقشر، دو عدد اخروٹ، دو اونس گودا اناناس کو لے کر باریک گھونٹ میں لیا جائے۔ رات کو لیموں یا سنگترے کے رس میں بھگو کر صبح استعمال کر لیا جائے۔ روزانہ تازہ تیار کر کے کھانا نہایت عمدہ اور مفید نتائج کی حامل ہے۔

بادام کی روٹی ذیابطیس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس لیے کہ اس میں نشاستہ نہیں ہوتا۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ:- روغن بادام نکالنے کے بعد جو بادام کی کھلی نکلتی ہے، اس کو دھوپ میں سکھا کر خوب باریک آٹا پیس لیا جائے اور پھر سے آٹے کی طرح گوندھ کر اس کی چپاتیاں پکالی جاتی ہیں۔

روغن بادام شیریں بہت سے عوارض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے اندرونی طور پر بھی استعمال کرتے ہیں اور بیرونی طور پر بھی۔ اس کے استعمال سے ہوا کی نالی اور معدے کا بلغم جذب ہو جاتا ہے، معدی بلغم جذب ہو جانے کی صورت میں ہضم صحیح ہو جاتا ہے اور بھوک کھل جاتی ہے۔

پھیپھڑے کے ورم میں روغن بادام کا استعمال نہایت مفید ہے دن میں تین چار بار ایک ایک چمچہ چائے کی مقدار میں استعمال کرنے سے کچھ ہی

دن میں خاطر خواہ فائدہ نظر آنے لگتا ہے۔

کانوں میں زنزناہٹ اور شدید تکلیف و درد کی حالت میں روغن بادام کے ۵ سے ۸ قطرے ڈلنے سے نہایت سکون پیدا ہوتا ہے۔ تیل ٹپکانے کے بعد کانوں میں روئی کا پھویہ لگا دینا چاہیے۔ اگر کانوں میں ٹھنڈ کا اثر ہو جانے کی وجہ سے اونچا سنائی دینے لگے تو اس صورت میں پہلے ایک کان میں سات یا آٹھ قطرے ڈال کر روئی کے پھوئے سے بند کر دیا جائے۔ اگلے روز دوسرے کان میں اتنے ہی قطرے ڈال کر اس میں بھی روئی کا پھویہ رکھ دیا جائے۔ کچھ دنوں بعد نیم گرم پانی سے دونوں کانوں کو اچھی طرح دھو دیا جائے۔ اگر پچکاری سے باقاعدہ دھویا جائے گا تو زیادہ بہتر رہے گا۔ آپ دیکھیں گے کہ اس کے بعد سماعت بالکل بحال ہو جائے گی اور کان کی کوئی تکلیف باقی نہیں رہے گی۔

رسولی ہو جانے کی صورت میں، اگر آپ روغن بادام کی مالش نہایت ہلکے ہاتھ سے کریں گے تو سوزش اور ورم میں بڑا فرق پڑ جائے گا۔

---

**کھجور:**۔ کھجور میں تقریباً تین چوتھائی یعنی ستر فی صدی قدرتی شکر ہوتی ہے جو بہت جلد جذب ہو کر جسم کے کام آجاتی ہے۔ اس میں ۲ فی صدی تک پروٹین کے علاوہ فولاد، چونا، حیاتین اور دوسرے اہم اجزاء غذا پائے جاتے ہیں جو اس شکر میں نہیں ہوتے جو گنے سے بنائی جاتی ہے۔ اس لیے کھجور جسم میں ضروری حرارت بہم پہنچانے اور انسجہ و خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے میں غایت درجہ کارآمد ہے۔ بعض معالجین دق کے مریضوں کے لیے کھجوریں تجویز کرتے ہیں، اس لیے کہ ان کے استعمال سے بلغم کا اخراج ہونے لگتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سکون ہوتا ہے اور قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ پیچش میں بھی کھجور مفید ہے۔ شراب کے نشے کو دور کرنے کے لیے اگر وہ پانی پلایا جائے جس میں کچھ گھنٹے کھجوریں بھگو دی گئی ہوں، تو اس سے نہ صرف نشہ دور ہو جاتا ہے بلکہ فرحت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دودھ میں کھجوریں ڈال کر ابالنے سے دودھ کی غذائیت بہت بڑھ جاتی ہے۔ یہ دودھ بخار اور چیچک سے اٹھے ہوئے مریضوں اور بچوں کے لیے نہایت ہی عمدہ اور ہلکی غذا کا کام دیتا ہے۔

ضعف باہ کے لیے چھوارہ، بادام، بہدانہ، پستہ کو ہم وزن لے کر اور کوٹ پیس چھان کر اس کا سفوف دودھ یا پانی سے استعمال کرنا نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

کھجور کی گٹھلی کو بھون کر پیس لینے سے اس کا ذائقہ بُن کے مانند ہو جاتا ہے اور جس طرح بُن سے قہوہ بنا لیتے ہیں اسی طرح اس کے سفوف سے بھی قہوہ بن جاتا ہے۔ کھجور کی گٹھلی کو گھس کر آنکھوں میں لگانا دھند کے لیے مفید ہے۔ پیشانی پر لیپ کرنے سے درد سر اور شقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ کھجور کی گٹھلی کے سفوف کو آگ پر ڈال کر اس کا دھواں لینا بواسیر کے لیے نہایت نفع بخش ہے۔

---

## "بقیہ مضمون صفحہ ۱۵"

"بقیہ مضمون صفحہ ۱۵"

تن درستی کی لہریں محسوس کرنے لگا۔ اب نہ مجھے کسی قسم کا ڈر رہا، نہ کوئی تکلیف یا بیماری باقی رہی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ میں "پھر نیا" بن گیا ہوں۔

چار ہفتوں کے بعد میں نے صرف دودھ کی غذا کو مندرجہ ذیل طریقے پر رفتہ رفتہ چھوڑ دیا۔ پہلے روز میں نے صبح سے ایک بجے سہ پہر تک صرف دودھ پیا۔ اس کے بعد چھ بجے شام کو میں نے ایک "نیم برشت" انڈا، بے چھنے آٹے کی ڈبل روٹی کا ایک توس، اور تنور میں بھلبلایا ہوا ایک سیب کھایا۔ دوسرے روز بھی میں نے اسی پروگرام پر عمل کیا۔ تیسرے روز کچھ اور ٹھوس غذاؤں کا اضافہ کیا پھر رفتہ رفتہ پہلی غذاؤں یعنی پھل، سبزی، سلاد، مچھلی، انڈے اور پنیر وغیرہ کی طرف لوٹ آیا۔ یہی پروگرام آج تک جاری ہے۔ کبھی کبھی گوشت کی تھوڑی سی مقدار کھا لیتا ہوں۔

میں نے سیر کرنے اور ٹہلنے کے پروگرام میں بھی فاصلہ کا اضافہ کر لیا اور اس ورزش کو نہایت خوش گوار اور صحت بخش پایا۔ چھ ماہ کے اندر اس طرح میں نے اپنے نظام جسمانی سے تمام پیچیدہ امراض کو خارج کر دیا اور بالکل تن درست و توانا ہو گیا۔ میری زندگی کا مستقبل پھر سے روشن ہو گیا۔ میں اپنے کام پر واپس گیا اور ترقی کی منزلیں تیزی سے طے کرنے لگا۔ مجھے یقین ہے کہ جس ڈاکٹر نے اپنے مطب سے یہ کہہ کر مجھے باہر بھیجا تھا کہ دوا سے مجھے کوئی فائدہ نہ ہوگا، اس نے مجھ پر بڑا احسان کیا تھا۔ یہی میری صحیح اور قانونِ قدرت کے مطابق زندگی کی ابتدا تھی۔

(بہ سلسلۂ گزشتہ)

(حکیم اقبال حسین صاحب ایم اے)

## چھٹا خط

کمرہ ۶ بی وارڈ۔

بھوانی سینی ٹوریم۔ مورخہ ۲۵ اگست سنہ ۴۶ء

میاں سعید السلام علیکم ورحمۃ اللہ

عنایت نامہ کل ہفتے کو ملا۔ میں آپ کی مصروفیت اور کاروباری مشغولیتوں سے واقف ہوں، اس لیے آپ کے دیر سے خط لکھنے کی مجھے کوئی شکایت نہیں ہے، باقی یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ خط وکتابت سے تقریباً نصف ملاقات ہو جاتی ہے اور آپ کا خط پڑھ کر تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہم دونوں آپس میں باتیں کر رہے ہیں۔

۲۰ اگست کو پورے ایک ماہ بعد میرے بلغم کا دوبارہ امتحان کیا گیا تو اس مرتبہ نتیجہ منفی (Negative) نکلا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ اب بلغم کی معرفت جراثیم نکلنا بند ہو گئے ہیں، اس معاملے میں یہاں کا قاعدہ یہ ہے کہ اگر کسی مریض کا بلغم مثبت (Positive) نکلے تو معمولاً ایک ماہ بعد بلغم کا امتحان کرتے ہیں، لیکن اگر منفی نکلے تو اطمینان کلی حاصل کرنے کے لیے تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد چار مرتبہ اس کے بلغم کا معائنہ کرتے ہیں، اور جب ہر مرتبہ نتیجہ منفی نکلے تو اس وقت اسے مستقلاً منفی سمجھتے ہیں، تاوقتیکہ اس کے بلغم کے امتحان کی ماہانہ رپورٹ اس کے خلاف نہ بتائے۔ یہ طریقہ مجھے پسند آیا اس سے اندرونی حالت کا بڑی حد تک صحیح صحیح اندازہ ہوتا رہتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ہی یہاں یہ عجیب طریقہ دیکھا کہ منفی اور مثبت ہر دو قسم کے مریضوں کو ایک ہی وارڈ میں رکھتے ہیں، حالاں کہ ہونا یہ چاہیے کہ جتنے منفی مریض ہیں انھیں ایک وارڈ میں بالکل علیحدہ رکھا جائے جتنے مثبت مریض ہیں انھیں علیحدہ ایک وارڈ میں رکھا جائے، تاکہ جو منفی ہو چکے ہیں، وہ مثبت مریضوں کے اتنے قریب رہنے کی وجہ سے پھر مثبت نہ ہو جائیں۔

آج میرے وزن کی رپورٹ بہت اچھی ہے۔ چوں کہ میں گزشتہ بیر سے چارٹ لے کر دفتر جاتا ہوں، اس لیے وہیں کی مشین پر تلا تھا، پورے تین پونڈ کا اضافہ ہوا۔ ۱۱۶ پونڈ لے کر سینی ٹوریم میں داخل ہوا تھا، آج ایک ماہ پانچ دن بعد میرا وزن ۱۲۶ پونڈ تک پہنچ گیا ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ کی مہربانی نہ کہا جائے تو پھر کیا کہا جائے؟

آپ نے محض میرے کھانے کا پروگرام دریافت کیا ہے لیکن میں آپ کو اپنا پورا پروگرام لکھے دیتا ہوں، اس میں کھانے کا پروگرام بھی آ جائے گا

صبح اٹھتے ہی ٹمپریچر لے کر نماز فجر ادا کرتا ہوں اور اس کے فوراً بعد کوکر میں سٹیم پر پکی ہوئی تین بکرے کی گودے کی ہڈیوں، دو گردوں اور دو لبلبوں کی یخنی پیتا ہوں۔ یہ ایک گھنٹے کے اندر اندر ہضم ہو جاتی ہے۔ عام طور پر دلی میں لوگ اسے گھی سے بگھارتے ہیں، یہ صحیح نہیں ہے، ایسا کرنے سے وہی یخنی جو زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ میں ہضم ہونی چاہیے، دو ڈھائی گھنٹے سے کم میں کسی طرح ہضم نہیں ہوتی۔ آٹھ بجے تک میرا ملازم میز پر ناشتہ لگا دیتا ہے، جو سیر بھر دودھ، دو نیم برشت انڈے اور دو مکھن لگے ہوئے ٹوسٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ناشتہ سے فارغ ہوتے ہی میں چارٹ لے کر دفتر چلا جاتا ہوں۔ وہاں دوسرے وارڈوں کے مریض بھی موجود ہوتے ہیں۔ اس وقت ڈاکٹر اپنے دفتر میں بیٹھ جاتا ہے، اور مریض ایک قطار میں کھڑے ہو کر ایک ایک کر کے اس کے پاس جاتے ہیں۔ پہلے وہ عورتوں کا چارٹ دیکھتا ہے، ان سے فارغ ہو کر مردوں کو لیتا ہے۔ وہ ہر مریض کے چارٹ پر نظر ڈال کر 'واک' تجویز کر دیتا ہے، اور وہ گروپ بنا کر اپنی اپنی تجویز کردہ 'واک' کے لیے روانہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً گزشتہ بیر سے اس نے میرے لیے 'دفتر' تجویز کیا، میں وہاں چارٹ لے کر پہنچا تو اس نے چارٹ کے ایک خانے میں جو اسی لیے مخصوص ہوتا ہے، 'دفتر' لکھ دیا۔ دو روز تک مجھے دفتر دیتا رہا، اس کے

بعد میری طبیعت درست دیکھ کر اس نے بنچ ۱ لکھا، اس کا فاصلہ میرے وارڈ سے کوئی ایک فرلانگ ہوگا۔ میں اس راستے پر چلا تو یہ راستہ تقریباً ہموار تھا، زیادہ اترائی چڑھائی نہ تھی، اور ایک فرلانگ کے فاصلے پر ایک بنچ رکھی تھی، یہ گویا بنچ ۱ تھی۔ اس پر جاکر بیٹھ گیا۔ بڑا اچھا منظر تھا، اور نہایت خوش گوار ہوا چل رہی تھی۔ کوئی آدھ گھنٹے بیٹھا رہا، اس کے بعد اپنے کمرے میں واپس آگیا اور پلنگ پر آرام کے لیے لیٹ گیا۔ دوسرے روز ڈاکٹر نے میرے لیے بنچ ۲ تجویز کی۔ یہ بنچ اسی راستے پر دو فرلانگ کے فاصلے پر بچھی تھی۔ اس تک پہنچ کر بھی میں آدھ گھنٹے بیٹھا اور پھر واپس اپنے کمرے میں آگیا، غرض کل ہفتے تک مجھے اس راستے پر جو چار دل بنچیں بچھی ہیں وہ تجویز کی جاچکی ہیں۔ ان چاروں کا فاصلہ ایک میل سے کم نہیں ہے۔ ان تک جانے میں دو میل کی واک ہوجاتی ہے۔ امید ہے کل پیر سے مجھے تین میل کی 'میڈیم واک' تجویز کی جانے لگے گی۔

ہاں تو میں بتا رہا تھا کہ واک تجویز کیے جانے کے بعد ایک ہی جگہ جانے والے مریض گروپ بنا کر تفریح کے لیے نکل جاسکتے ہیں۔ وہاں سے تقریباً دس گیارہ بجے تک واپس آتے ہیں، اس وقت کوئی لیٹ جاتا ہے اور کوئی ادھر ادھر مریضوں سے ملنے چلا جاتا ہے۔ غرض ۱۱½ بجے تک سب پھر پلنگ پر لیٹ جاتے ہیں۔ بارہ بجے کھانے کی گھنٹی ہوتی ہے اس وقت دوپہر کا ٹمپریچر لے کر میز پر کھانا منگوا لیتے ہیں۔ میں دوپہر کو نرا بھنا ہوا گوشت اور پھل کھاتا ہوں۔ کھانے کے بعد ایک بجے تک ہم آپس میں ادھر اُدھر کی باتیں کرتے ہیں اور اس کے بعد مکمل آرام کا وقت شروع ہوجاتا ہے۔ پھر شام کو چار بجے تک پلنگ پر بالکل اسی طرح دراز ہوکر آرام کرتے ہیں جس طرح رات کے وقت۔ چار بجے پھر گھنٹی بجتی ہے۔ اس وقت سہ پہر کا ٹمپریچر لے کر شام کا ناشتہ طلب کرتے ہیں، میں اس وقت سیر بھر دودھ اور دو نیم برشت انڈے کھاتا ہوں۔ ابھی تک ڈاکٹر صاحب نے میرے لیے شام کی سیر تجویز نہیں کی ہے۔ اس لیے میں تو اس وقت اپنے وارڈ ہی میں رہتا ہوں، لیکن دوسرے مریض پھر سیر کے لیے باہر نکل جاتے ہیں، ٹھیک مغرب کے وقت پھر ایک گھنٹی بجتی ہے جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ پہلے پلنگ پر لیٹ کر اپنا ٹمپریچر لے لو۔ اور اس کے بعد رات کا کھانا کھالو۔ میں اس وقت روٹی اور ترکاری کی بھجیا کھاتا ہوں، مگر نہایت کم مقدار میں۔ اس کے بعد رات کو نو بجے تک پھر خوش گپیاں اور وارڈ کے باہر چہل قدمی ہوتی رہتی ہے اور ساڑھے نو بجے بگل بجنے پر سب اپنے اپنے کمروں میں سونے کے لیے چلے جاتے ہیں

کل صدرالدین صاحب سے بھی ملا۔ وہ کل میرے لیے ایکس رے ریڈنگ پر اپنے لکچر شروع کردیں گے، انشاء اللہ تعالیٰ۔ کہتے تھے ہفتہ میں تین اسباق کافی ہوں گے۔ انھوں نے پچھلے ریکارڈ سے میرے لیے کچھ خاص ایکس رے بھی نکالے ہیں، تاکہ سبق دیتے وقت وہ سمجھانے کے لیے ان سے کام لے سکیں۔ اچھا بھائی خداحافظ۔ انشاء اللہ اس ہفتے کی مفصل روداد آئندہ لکھوں گا۔ بڑے حکیم صاحب اور دیگر پرسانِ حال کی خدمت میں سلام مسنون۔

## ساتواں خط

کمرہ ۱ بی وارڈ

بھوالی سینی ٹوریم

مورخہ یکم ستمبر سنہ ۴۶ء

میاں سعید۔ السلام علیکم

عنایت نامہ کل ہفتے کو ملا۔ اور اسی روز سہ پہر کو دواؤں کا پارسل بھی ملا، جس میں نزلی، صدوری، سُعالین اور بیچ کی دس دس شیشیاں اور ماءالحیات کی چند بوتلیں نکلیں۔ یہ سب دوائیں بروقت پہنچیں یہاں سعالین، صدوری اور ماءالحیات کے لیے تو مریضوں نے میری جان کھا رکھی تھی میرے خیال میں دواؤں کی یہ مقدار بھی زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ہفتے چلے گی، اس لیے آئندہ بھی دوائیں ذرا جلد ہی بھجوانے کی فکر کیجیے۔

یہاں ۲۹ اگست کو جمعرات کے دن عید منائی گئی ہے۔ ہمارے سینی ٹوریم سے عیدگاہ کا فاصلہ کوئی ڈیڑھ میل ہوگا۔ ڈاکٹر صاحب نے عید سے ایک روز پہلے سے مجھے تین میل کی واک دینا شروع کردی تھی۔ چنانچہ عید کے روز سینی ٹوریم کے تمام مسلمان چلنے پھرنے والے مریضوں کے ہمراہ میں بھی عیدگاہ نماز پڑھنے گیا۔ بڑا لطف آیا، مگر معلوم نہیں کیوں آتے وقت تھک گیا، اور شام تک پلنگ پر لیٹا رہا۔ خدا کا شکر ہے کہ ٹمپریچر مجھے اتنی

تھکن کے باوجود بھی نہیں ہوا۔ ویسے میری عام صحت بھی بہت اچھی رہی۔ اور اس ہفتے میرا وزن بھی دو پونڈ بڑھ گیا ہے۔

سینی ٹوریم کی سیاست اتنی ذلیل ہے کہ ان حالات میں زیادہ عرصے رہتے ہوئے ڈر لگتا ہے۔ یہاں سپرنٹنڈنٹ صاحب سمیت چار ڈاکٹر ہیں، اور لطف یہ ہے کہ چاروں ایک دوسرے کے دشمن! ان سب میں باہمی رقابتیں بہت زوروں پر چلتی ہیں، اور نہیں کہا جا سکتا کہ کب کوئی مریض ان کے غم و غصہ کا شکار ہو جائے۔ ہر ڈاکٹر مریضوں میں اپنا اپنا حلقۂ اثر رکھتا ہے، اور اس میں موقع بہ موقع دوسرے ہم عصر ڈاکٹر کو نااہل اور نالائق ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہندستان کے تقسیم ہونے کی تو شاید نوبت نہ بھی آئے مگر یہاں ان ہی ڈاکٹروں کی فرقہ وارانہ ذلیل ذہنیت کی بدولت الف وارڈ میں ہندستان اور پاکستان ابھی سے بن چکے ہیں، اور ان کی "سرحد" پر بھی آئے دن جھڑپیں ہوتی رہتی ہیں۔ ان حالات کو دیکھ کر میں بڑا گھبراتا ہوں، اب میرے پاس بھی ہر ڈاکٹر آ کر اپنی اپنی کہتا ہے، اور مجھے اپنا ہم خیال بنانے کی کوشش کرتا ہے، میں نے حکمتِ عملی سے کام لے کر ان سب سے اپنا پیچھا چھڑا لیا ہے۔ یہ سب مجھ پر اعتماد کرتے ہیں اور اپنی اپنی کہانی بھی سنا جاتے ہیں۔ میں ان سب کی باتیں اپنے دل میں رکھتا ہوں اور ایک سے دوسرے کی بات نہیں کہتا، بلکہ کوشش کرتا ہوں کہ ان کی باہمی غلط فہمیاں دور ہو جائیں۔

ان ڈاکٹروں کی باہمی رقابت اور رسا کشی کا میرے نزدیک بنیادی سبب یہ ہے کہ ان سب کو پرائیویٹ پریکٹس کرنے کی اجازت ہے، اس لیے ہر ڈاکٹر اپنی آمدنی بڑھانے کی فکر میں ہمہ وقت لگا رہتا ہے، اور اس جد و جہد میں بسا اوقات ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ ایک ڈاکٹر دوسرے کے مریضوں کو توڑ لیتا ہے۔ بس یہاں سے بنائے مخاصمت شروع ہو جاتی ہے۔ میں نہیں سمجھتا کہ پرائیویٹ پریکٹس کی اجازت سینی ٹوریم کے ڈاکٹروں کو کس اصول کے تحت دی جاتی ہے۔ جب آپ ڈاکٹروں کو ڈیڑھ ڈیڑھ ہزار اور آٹھ آٹھ سو روپے ماہوار تنخواہیں دیتے ہیں تو ان کا تمام کا تمام وقت سینی ٹوریم کے مریضوں پر صرف ہونا چاہیے، پرائیویٹ مریضوں کو دیکھنے کے کیا معنی! ان کا یہ حق تسلیم ہے کہ انھیں اتنی تنخواہ دی جائے کہ وہ خوش حالی اور عمدگی کے ساتھ زندگی گزار سکیں۔ اس کے لیے آپ چاہیں تو ان کی تنخواہوں میں اور اضافہ کر دیجیے، مگر اس کے بعد ہسپتال یا سینی ٹوریم کا ان پر یہ حق ہے کہ وہ اپنی فنی قابلیت اور زیادہ سے زیادہ وقت سینی ٹوریم یا ہسپتال میں صرف کریں، اس سے باہر نہیں، یہ پرائیویٹ پریکٹس کی لعنت ہی تو ہے جس کی وجہ سے یہ لوگ سینی ٹوریم کے مریضوں کو — جہاں سے انھیں کچھ ملتا نظر نہیں آتا — یوں ہی روا روی میں دیکھتے ہیں، بلکہ بسا اوقات ان سے بد اخلاقی تک سے پیش آ جاتے ہیں اور پرائیویٹ مریضوں میں اپنا زیادہ سے زیادہ وقت اور اخلاق اور قابلیت صرف کرتے ہیں تاکہ ان سے متاثر ہو کر وہ آئندہ جب بھی بلائیں تو انھیں کو بلائیں۔

ان لوگوں کی بے پروائی کا یہ عالم ہے کہ مریض اگر سینی ٹوریم کے قواعد و ضوابط بھی توڑ دیں تو یہ کوئی توجہ نہیں کرتے، مثلاً سینی ٹوریم کا ایک ضابطہ یہ ہے کہ ہر چلنے پھرنے والا مریض خواہ وہ منفی ہو یا مثبت، اپنے پاس ایک شیشی رکھے گا اور جب بھی اسے تھوکنے کی ضرورت ہو گی اس میں تھوکے گا۔ اس سے باہر نہیں، اس کی پابندی پر سخت تاکید ہے۔ مگر سارے سینی ٹوریم میں میں نے کسی مریض کو یہ اہتمام کرتے ہوئے نہیں دیکھا، اور اس بے عنوانی پر نہ کسی ڈاکٹر نے کبھی ٹوکا۔ اب آپ غور فرمائیے کہ وہ تن درست تیمار دار جو مریضوں کے ساتھ آتے ہیں، وہ محض اس ایک بے قاعدگی کی وجہ سے کس قدر خطرے میں پڑ جاتے ہیں۔ چناں چہ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس سال جو شخص تیمار دار بن کر آتا ہے، وہ آئندہ سال خود مریض بن کر داخل ہونے آتا ہے۔

یہ باتیں دیکھتا ہوں تو سخت وحشت ہونے لگتی ہے۔ اور کبھی کبھی تو اس قدر گھبرا اٹھتا ہوں کہ اگر کہیں پر لگ جائیں تو اڑ جاؤں — بھوالی میں اگر شجاع الحسن صاحب صدیقی نہ ہوتے تو غالباً میں ایک ہفتے بھی یہاں نہ ٹھیر سکتا۔ اس انتظامی ڈھیل کے اور بھی اثرات مریضوں پر مرتب ہوتے ہیں جنھیں موقع ملا تو ان شاء اللہ آئندہ کبھی لکھوں گا۔ آپ بھی کہتے ہوں گے کہ آج کا سارا خط غم و غصہ سے بھرا ہوا لکھا ہے، بہت اچھا بشرطِ فرصت آئندہ آپ کو یہاں کی تفریحات بھی لکھوں گا کہ یہاں محض کانٹے ہی کانٹے نہیں ہیں، پھول بھی ہیں اور ہم ان سے پورا پورا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

گزشتہ جمعہ سے صدر الدین صاحب نے ایکسرے ریڈنگ بھی سکھانی شروع کر دی ہے۔ میں پیدل ہوا خوری سے لوٹ کر انھی کے کمرے میں چلا جاتا ہوں۔ جمعہ، پیر اور بدھ یہ تین دن انھوں نے اس کام کے لیے مقرر کیے ہیں۔ اچھا خدا حافظ۔ بڑے حکیم صاحب و دیگر پرسانِ حال کی خدمت میں سلام مسنون۔

اقبال

# ایک معالج کے اعترافات

(۲)

(سلسلے کے لیے جولائی ۱۹۴۸ء کا ہمدرد صحت ملاحظہ فرمائیں)

اب ہمیں زندہ انسانوں کی تکالیف کا مطالعہ کرنا تھا، میرے لیے ان کو حالت تکلیف میں دیکھنا اتنا روح فرسا نہیں تھا جتنا انھیں اس حالت میں ذریعہ تعلیم و مطالعہ بنانا۔ میں چاہتا ہوں اس چیز کو کچھ ٹھوس مثالوں سے واضح کروں۔ ایک قلب کے مریض کا شانہ اتر جاتا ہے۔ اس پر ہم کلوروفارم نہیں استعمال کریں گے اور اس کا کھوا بغیر اسے بے ہوشی میں لائے چڑھا دینگے ایسی صورت میں ہسپتال کے ملازمین مریض کے ہاتھ پاؤں اچھی طرح سے پکڑتے ہیں۔ وہ شدت تکلیف سے چیخ اٹھتا ہے اور کپکپانے لگتا ہے مگر ہم طالب علموں کو جو وہیں کھڑے ہوئے مونڈھے کا چڑھانا دیکھ رہے ہوتے ہیں، مریض کی ان چیخ پکاروں اور درد و کرب کی وجہ سے تڑپنے سے صرف نظر کرنا پڑتا ہے تاکہ ہم پروفیسر کے مونڈھا چڑھانے کے فعل کو اچھی طرح دیکھ سکیں۔ گویا ہم کو بالکل بہرا ہو جانا پڑتا ہے اور محض پروفیسر کے ہاتھوں کی حرکت وغیرہ ہی تک اپنی آنکھوں اور دماغ کو کام میں لانا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ جب ہم مریض کو شدت تکلیف سے ماہیِ بے آب کی طرح تڑپتا دیکھیں گے تو ہمارے دماغ و جذبات پر اس کا اثر ہوگا۔ ہمدردی اور رحم کے جذبات بروئے کار آئیں گے اور اس طرح ہماری توجہ دو جانب تقسیم ہو جائے گی۔ ہمیں کچھ اسی قسم کی عادت ڈالنی پڑتی ہے اور اپنے دل میں اس بات کو دوہرانا پڑتا ہے کہ "میں خود تو اچھا ہوں۔ یہ تو دوسرے شخص کو تکلیف ہو رہی ہے" تاکہ ہم مریض کی تکلیف سے متاثر ہونا چھوڑ دیں۔ اور اس سارے کاروبار کو محض تعلیمی نقطۂ نظر سے دیکھیں۔

حالتِ اپریشن میں مریضوں کے جسم سے خون کے فوارے چلنا، دردِ زہ کی حالت میں عورتوں کی آہ و بکاہ اور کزاز کے مریضوں کی شدید قسم کی تشنجی کیفیت ــــ ان سب کا اثر شروع میں اعصاب پر نہایت خراب پڑتا ہے۔ مگر چوں کہ روزمرہ ہی اس قسم کی وارداتوں سے سابقہ پیش آتا ہے اس لیے انھیں برداشت کرنے کی عادت ڈالنی پڑتی ہے اور بالآخر کار یہ عادت پڑ ہی جاتی ہے۔

میرا خیال یہ ہے کہ طالب علموں کو یہ عادت جلد ہی پڑ جاتی ہے اور مجھے تو کوئی ایسا کیس یاد نہیں کہ جس نے ایک مرتبہ مردہ لاشوں کی چیر پھاڑ کو برداشت کر لیا وہ محض اس وجہ سے طب کو چھوڑ کر بھاگ گیا ہو کہ وہ خون اور مریضوں کی چیخ و پکار اور آہ و بکا کو برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قدرت نے انسان کی طبیعت کو بنایا ہی ایسا ہے ورنہ اگر یہ بات نہ ہوتی تو شاید ہی کوئی اس فن کو سیکھنے کے لیے تیار ہوتا۔

مریضوں کے ذریعہ علم طب کی تعلیم دینے کا ایک اور پہلو بھی ہے۔ جو کافی الجھا ہوا بھی ہے اور تکلیف دہ بھی ہم مریضوں کو دیکھ کر ہی فن سیکھتے ہیں اسی لیے ہمارے کالجوں کے دروازے بھی مریضوں کے لیے کھلے رہتے ہیں اور جو مریض پروفیسر یا طالب علموں کو معائنہ کرانے سے انکار کر دیتا ہے اسے فی الفور نکال دیا جاتا ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ طبی امتحانات و معائنے جو طالب علموں کو کرائے جاتے ہیں کیا مریضوں کے لیے تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں؟

اس میں شک نہیں کہ جہاں تک ممکن ہوتا ہے مریضوں کے جذبات کو ٹھیس نہیں لگنے دی جاتی اور کوشش یہی کی جاتی ہے کہ انھیں طالب علموں کا تختۂ مشق نہ بنایا جائے۔ مگر بدقسمتی سے ایسا ہر مرتبہ ممکن نہیں ہے۔ اگر کوئی مریض ایسی بیماری لیے ہوئے داخل ہوتا ہے جو بہت شاذ ہوا کرتی ہے یا دوسرے تجربی آلات و ضروریات کی چیزوں کی کمی ہے ــــ جو صورت اکثر پیش آ جاتی ہے، نہ صرف چھوٹے چھوٹے قصبوں میں بلکہ بڑے بڑے شہروں اور دارالسلطنتوں میں بھی ــــ تو اس صورت میں اس کے علاوہ کوئی چارۂ کار نہیں رہتا کہ اس مریض ہی کو ذریعہ تعلیم بنایا جائے

اس کی بیماری اور مرضی حالت کو سامنے رکھ کر طلبا کو تعلیم دی جائے۔ اگرچہ تعلیم کی غرض سے جب کبھی کسی مریض کا عام معائنہ کرایا جاتا ہے تو اس امر کا بدرجۂ اتم خیال رکھا جاتا ہے کہ اس عام معائنہ کا اثر اس کی جسمانی صحت پر کسی طرح خراب نہ پڑے۔ مگر مریض نرا جسم ہی نہیں ہوتا بلکہ اس میں نفس بھی ہوتا ہے کہ آپ اسے جسمانی نقصان نہ پہنچائیں تو وہ مطمئن ہو جائے۔ اس عام معائنہ کا اثر اس کے نفس اور دماغ پر پڑتا ہے اور وہ اسے اخلاقی طور پر اچھا نہیں سمجھتا۔ بلکہ بسا اوقات تو اس قسم کے عام معائنہ سے نفسیاتی اذیت کے ساتھ اسے اچھی خاصی جسمانی تکلیف بھی پہنچ جاتی ہے۔ ایک مرتبہ شام کے وقت ہم طالب علموں کو تنفس کی ایک خاص مرضی کیفیت دکھانے کے لیے وارڈ میں بلایا گیا۔ مریض تپ دق کی آخری منزلوں میں تھا۔ سوکھ کر ڈھانچہ نکل آیا تھا اور اس کا نوعمر چہرہ قوت حیات کی شدید کمی کی وجہ سے سیاہی مائل ہو چکا تھا وہ تیزی سے سانس لے رہا تھا مگر محض اوپری۔ ہم نے دیکھا کہ اس کی نظریں چھت پر جمی ہوتی ہیں اور ان سے شدید اندرونی اذیت کا پتہ چل رہا ہے۔ مگر وہاں اس کی کون پروا کرتا ہے۔ جہاں پر مریض کی حالت کا کوئی نوٹس لیے بغیر ہاؤس فزیشن نے طلبا کی طرف دیکھ کر کہا "اگر تم اپنا 'سماع الصدر' مریضہ کے سینے پر لگاؤ گے تو تم ایک ایسی آواز سنو گے جیسے کسی دھات میں سے نکلتی ہے۔ وہ مریض کے سینہ پر سماع الصدر لگا کر ایک مریض کو تنفس کی وہ مخصوص آواز سناتا ہے جو سماع الصدر میں آرہی ہے پھر مریض کو بیٹھ جانے کی ہدایت کرتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

ذرا غور فرمائیے، ایک مریض جو شدت تکلیف سے بے قرار ہے اور اس بات کا متوقع ہے کہ اس کی تکلیف کا ازالہ اوّل فرصت میں کیا جائے، جب یہ دیکھے گا کہ اس کے مرض کے علاج کی طرف تو کوئی توجہ کرتا نہیں، بلکہ اس کی مرضی حالت کو قائم رکھ کر اسے طبی تعلیم کے لیے آلۂ کار بنایا جا رہا ہے تو اس کے جذبات کا کیا حال ہوگا، وہ اس قسم کے تمام امتحانی معائنوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھے گا جس میں طلبا کی تعلیم کے لیے بہت اچھے مواقع ہوں مگر مریض کے لیے کوئی خاص فائدہ نہ ہو۔ یہی سبب ہے کہ جن لوگوں میں ذرا بھی وسعت ہوتی ہے وہ ان خیراتی ہسپتالوں میں داخل نہیں ہوتے حالاں کہ یہاں اس بے آرامی کے علاوہ جہاں تک مریض کی تیمارداری کا تعلق ہے وہ دوسرے ہسپتالوں کی نسبت بہتر ہوتی ہے۔

۱۸۷۸ء میں میڈیکو سرجیکل اکیڈمی نے ایک کمیشن اس غرض کے لیے مقرر کیا کہ وہ ایسی تدابیر اختیار کرے جن سے اس کے ہسپتال میں زیادہ تعداد میں مریض داخل ہونے لگیں۔ اس کمیشن نے اس سلسلے میں دوسری تدابیر کے ساتھ اس بات کی بھی سفارش کی کہ ایسے مریضوں کے پلنگوں میں اضافہ کر دیا جائے جن کا علاج بلا معاوضہ کیا جاتا ہے۔ اس نے لکھا کہ:۔

"دینے والے مریضوں کے لیے پلنگ مخصوص کرنے سے کوئی فائدہ نہیں۔ اس لیے کہ وہ لوگ جنھیں خدا نے کچھ بھی دیا ہے وہ ہمارے کلینکوں میں اس خوف سے نہیں آتے کہ ان کا علاج تو ہوگا جب کبھی ہوگا البتہ طلبا کے معائنہ ہی معائنہ میں ان کا کام ضرور تمام ہو جائے گا۔"

۱۸۸۰ء میں اکیڈمی کے سربراہ کاروں نے گورنمنٹ سے دوبارہ اس مفاد کی درخواست کی کہ انھیں مزید بلا معاوضہ مریضوں کے داخلے کے اختیارات دیے جائیں۔ اس لیے کہ دینے والے مریضوں کے لیے جو پلنگ مخصوص کیے جاتے ہیں وہ اکثر و بیشتر سارے سال خالی ہی پڑے رہتے ہیں بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ صاحب ہرچند طلبا کی تعلیم کی غرض سے مریضوں کے جو معائنے کیے جاتے ہیں وہ مریضوں کو گوارا نہیں ہوتے، مگر جس قسم کی اعلیٰ درجے کی تیمارداری ان مریضوں کو مفت میں میسر آتی ہے وہ دوسرے مریضوں کو نہیں ملتی۔ یہ صحیح ہے مگر امرا و رؤسا کو بھی جن کے پاس پیسہ ہے اتنی ہی اچھی تیمارداری میسر آتی ہے، اور انھیں طلبا کا تختۂ مشق بھی نہیں بننا پڑتا۔ میرے ذہن میں اکثر یہ سوال پیدا ہوا ہے کہ اگر ہمارے ملک میں سارے ہی دولت مند ہو جائیں تو پھر میڈیکل سائنس کا کیا ہوگا۔ پھر تو کوئی بھی اپنے آپ کو تعلیم و تجربے کے لیے نہیں پیش کرے گا۔ اب بھی کوشش کی جاتی ہے کہ مریضوں کو طلبا کی تعلیم کے لیے نہ استعمال کیا جائے۔ مثال کے طور پر ۱۸۹۳ء میں برلن کے مزدور طبقے نے خیراتی ہسپتالوں کا بائیکاٹ کر دیا تھا۔ اس تحریک کے بانیوں کے مطالبات میں سے ایک مطالبہ یہ بھی تھا کہ "مریضوں کو پورا پورا اختیار ہونا چاہیے کہ وہ اگر اپنے آپ کو فنی تعلیم کے لیے استعمال کرانا پسند نہ کریں تو انکار کر سکیں"۔ اگر مریضوں کو یہ آزادی ہر جگہ مل جائے تو ہر مریض یہ کہے گا کہ "جناب مجھے تو رہنے ہی دیجیے۔ میں جانتا ہوں کہ یہ سائنس کے لیے ضروری ہے۔ لیکن میں اس وقت اتنی سخت تکلیف میں

ہوں کہ سائنس کے معاملے پر غور نہیں کر سکتا"۔

یونیورسٹی ہسپتالوں میں مر جانے والے مریضوں کے لیے جس طرح زندگی میں طلبا کے سامنے فنی تعلیم کی غرض سے اپنے آپ کو پیش کرنا ضروری ہوتا ہے اسی طرح مر جانے کے بعد سبب موت کی دریافت کی غرض سے طلبا کے سامنے لاشوں کی چیر پھاڑ بھی ضروری ہے تاکہ ان کو عملی طور پر ان اسباب کو بتایا جا سکے جو انھوں نے نظری طور پر طبی کتابوں میں پڑھے ہیں۔

ہر روز صبح برآمدے میں اور کلینک کے بڑے دروازے پر عورتوں کے غول گھنٹوں ہاؤس سرجن کے انتظار میں کھڑے رہتے ہیں اور جب وہ وہاں سے گزرتا ہے تو وہ اس سے گڑگڑا کر اپنے بچے، خاوند یا ماں باپ کی لاش واپس دے دینے کی درخواست کرتی ہیں تاکہ تدفین کی رسم جلد ادا کر دی جائے۔ بعض اوقات تو دل پھاڑ دینے والے نظارے دیکھنے میں آتے ہیں۔ جب ہاؤس سرجن ان کی نہیں سنتا تو وہ پھر اس سے بڑے افسروں کے پاس جاتی ہیں یہاں تک کہ پھر وہ اس پروفیسر کے پاس پہنچ جاتی ہیں جسے چیر پھاڑ کر کے طلبا کو سکھانا ہے اور اس کے سامنے ہاتھ جوڑ کر درخواست کرتی ہیں کہ کسی طرح ہمارے مردے کو چیر پھاڑ کی زد سے بچا دیا جائے۔

"دیکھیے نا، اس کو مشہور بیماری تھی۔ اس کا سبب تو تقریباً معلوم ہی ہے۔ آپ لوگ موت کے بعد اسے کیوں تکلیف پہنچا رہے ہیں"۔ مگر یہاں بھی ان غم زدہ اور خستہ حال پس ماندگان کو انکار ہی میں جواب ملتا ہے۔ وہ لوگ جو یہاں مرتے ہیں، ان کی چیر پھاڑ نہایت ضروری ہے۔ بغیر اس کے تو کلینکل معائنہ بالکل بے معنی ہو کر رہ جاتا ہے۔ لیکن ماں کے لیے اس کے بچے کی لاش کی چیر پھاڑ تو موت سے بھی زیادہ خوف ناک ہے۔ تعلیم یافتہ لوگ تک اس صورتِ حال کو ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھتے ہیں اور اپنے عزیزوں کی لاشوں کو چیر پھاڑ کے لیے دینا پسند نہیں کرتے اور جہلا اور کم تعلیم یافتہ طبقے کے لیے تو یہ ایک نہایت خوف ناک قسم کا معاملہ بن جاتا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ ایک عورت جو کسی فیکٹری میں ۴۰ روپے ماہوار پر ملازم تھی۔ وہ اپنے مُردہ بچے کو چیر پھاڑ کی لعنت سے بچانے کے لیے ہاؤس سرجن کو ۲۰ روپے کے نوٹ دے رہی تھی۔ اس میں شک نہیں کہ پس مرگ چیر پھاڑ کے متعلق ایسی ذہنیت کی موجودگی ایک خاص قسم کے تعصب کا پتہ دیتی ہے مگر اس کے ساتھ ہی ایک ماں کو جو اس صورتِ حال سے دلی اذیت پہنچتی ہے اسے جہالت سے منسوب کر کے تو کم نہیں کیا جا سکتا۔

ایک مرتبہ گرمی کا موسم تھا۔ میں ایک ایسی بچی کے پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ کے موقع پر موجود تھا جو نمونیا میں مری تھی۔ اتفاق سے میرے بہت سے ساتھی طالب علم چھٹیاں ہو جانے کے سبب جا چکے تھے اس وقت میں اور ہاؤس سرجن ہی کمرے میں موجود تھے۔ مددگار نے جو ایک قد آور آدمی تھا مردہ بچی کا جسم کھولا اور اندرونی اعضا باہر نکال کر میز پر ہمارے معائنے کے لیے رکھ دیے۔ مُردہ بچی میز پر دراز تھی۔ اس کا سر پیچھے کی جانب ڈھلکا ہوا تھا اور اس کا چیرا ہوا خون آلود شکم ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے کسی نے مُنھ کھول رکھا ہو، خون میں لت پت اعضائے رئیسہ سنگِ مرمر کی سفید میز پر رکھے ہوئے عجیب بھیانک منظر پیش کر رہے تھے۔

ہاؤس سرجن نشتر سے دایاں پھیپھڑا ہاتھ میں لیے کاٹ رہا تھا کہ اچانک ایک شخص دروازے میں سے جھانکا اور اس نے حواس باختہ ہو کر کہا "ہیں! یہ تم کیا کر رہے ہو؟" میں نے دیکھا کہ ایک شخص جس کی لال داڑھی ہے، دروازے میں کھڑا خوف و غصّہ سے لرز رہا ہے۔ وہ اس بچی کا باپ تھا، جو موچی کا کام کرتا تھا، اپنی بچی کی موت کی خبر سن کر وہ مردہ گھر لاش لینے آ رہا تھا کہ غلطی سے اس کمرے میں آ گیا۔

"تم بدمعاشوں، میری بچی کے ساتھ یہاں کیا کر رہے ہو؟" اس نے نہایت غصّہ سے ہماری طرف دیکھ کر کہا۔ ڈاکٹر کے ہاتھ میں نشتر مفلوج ہو کر رہ گیا تھا۔ ایک ہی لمحہ میں مددگار نے سنبھل کر کہا

"تمھارا یہاں کیا کام ہے، جاؤ"

"ہاں ہاں اب میں سمجھا تم لوگ یہاں ہمارے بچوں کو کاٹتے ہو"۔ اس نے سسکیاں لیتے ہوئے چیخ کر کہا۔ "ارے ظالمو تم نے میری بچی کے ساتھ یہ کیا کر ڈالا؟" یہ کہہ کر وہ ہمیں مارنے کے لیے دوڑا کہ مددگار نے اس کے بغلوں میں ہاتھ دے کر اس طرح جکڑ لیا کہ وہ چھڑا نہ سکے اس نے دروازہ پکڑ لیا اور مدد کے لیے پکارا۔ آخر کار دو تین منٹ میں مددگار اسے باہر دھکا دینے میں کامیاب ہو گیا اور اندر سے دروازہ بند کر لیا۔ موچی باہر چلّاتا رہا اور دروازے کو پیٹتا رہا۔ یہاں تک ہاؤس سرجن کے بھی صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا اور اس نے ملازمین کو بلا کر اسے ہسپتال ہی

سے باہر نکلوادیا۔

اب اگر کبھی اس کا دوسرا بچّہ بیمار ہوگا تو وہ کبھی بھول کر بھی اسے ہسپتال میں داخل نہیں کرائے گا۔ وہ اسے گوارا کرلے گا کہ وہ بغیر طبّی امداد کے گھر ہی پر دم دے دے مگر کلینک میں لے جانے پر کسی طرح راضی نہ ہوگا۔ اس کی پہلی بچّی کی لاش کی بے حرمتی سے جو اسے اذیّت پہنچی ہے وہ اتنی شدید نوعیت کی تھی کہ وہ اس بڑے ہسپتال کے عمدہ سے عمدہ علاج اور تیمار داری کو بھی قربان کردے گا اور آئندہ وہاں کبھی اپنی اولاد کو نہیں لے جائے گا۔

ہاں یہ اور لطیفے کی بات ہے کہ یونیورسٹی یا دوسرے ہسپتالوں میں جو مریض مرتے ہیں ان کی لاشوں کو چیر پھاڑ کرنے کا حق انھیں ملکی قانون نے نہیں دیا ہے۔ اس سلسلے میں وہ جو کچھ کرتے ہیں، اسے ہم بجا طور پر غیر قانونی کہہ سکتے ہیں۔ قانون کی رو سے تو پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ ہسپتال کو میں فقط اسی وقت کی جاسکتی ہے جہاں عدالتی تحقیقات کی رو سے ضروری ہو مگر یہاں یہ صورت ہے کہ شاید ہی کوئی ہسپتال ہو جہاں کسی مریض کی لاش کو بغیر چیر پھاڑ کیے اس کے وارثوں کو دے دیا جاتا ہو۔ اب ایسے مریضوں کے ورثا کے ذہن میں یہ بات نہیں آتی کہ وہ لاش کو بغیر پس مرگ امتحان کے واپس لے سکتے ہیں۔

ہر اس مریض کی پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ کی جو ہسپتال میں مرا ہو ڈاکٹروں کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہے۔ معمولی معمولی بیماری میں بھی وہ چیر پھاڑ کیے بغیر مُردے کو واپس نہیں دیتے اس سے انھیں اپنی معالجاتی غلطیوں کا پتہ چلتا ہے اور وہ آئندہ ان سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں، اس سے انھیں مریض کا تفصیلی معائنہ کرنے کی بھی عادت پڑتی ہے بغیر پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ کے ایک معالج کی تعلیم مکمل نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی وہ قابل اعتماد معالج سمجھا جاتا ہے، اسی لیے اگر اسے نہ کیا جائے۔ تو میڈیکل سائنس کی ترقی رک جائے۔

اس حقیقت کے پیش نظر یہ نہایت ضروری ہے کہ ہر شخص اس بات کو سمجھے اور اپنے عزیز و اقارب کی لاشوں کی چیر پھاڑ کے لیے خوشی سے راضی ہو جائے۔ مگر یہاں اس وقت صورتِ حال یہ ہے کہ عوام الناس کا دماغ اس حقیقت کی اہمیت کو سمجھنے کے لیے تیار نہیں ہے اور ہسپتالوں میں پس مرگ امتحان مُردوں کے ورثا کی خواہشات کے خلاف کیے جاتے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ مُردے کے متعلقین ڈاکٹروں کے سامنے حد درجہ گریہ وزاری کرتے ہیں اور منہ مانگی رشوت دینے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں مگر ہسپتالوں کا قانون اتنا سخت ہے کہ یہ کام تو ہو کر ہی رہتا ہے۔ لوگوں کی اس ذہنیت کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ وہ اپنے مریضوں کو پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ کے خوف سے سخت ضرورت کے وقت بھی ہسپتال میں داخل نہیں کراتے اور وہ صحیح علاج اور تیمار داری سے محروم رہ کر گھروں ہی میں جان دے دیتے ہیں۔

ایک ہسپتال میں جہاں میں کام کر رہا تھا حسب ذیل واقعہ پیش آیا۔ میعادی بخار کا ایک مریض بچہ جس کی عمر پانچ سال سے زیادہ نہ ہوگی ہسپتال میں داخل تھا۔ بدقسمتی سے ایک دن اس کی طبیعت زیادہ خراب ہوگئی اور ایسی علامتوں کا ظہور ہونے لگا جو یقینی طور پر اس وقت ہوتی ہیں جب آنتوں میں سوراخ ہو جائیں۔ ایسے مواقع پر غایت درجے خموشی و سکون کی ضرورت ہوتی ہے مگر بچّہ کی ماں نے اچانک اپنی اس خواہش کا اظہار کیا کہ وہ بچہ کو گھر لے جائے گی اس کو بہتیرا سمجھایا گیا، بہتیرا کہا گیا کہ اس کے بعد بھی موت یقینی نہیں ہے مگر اس نے ایک نہ سُنی۔ اس نے یہی کہا کہ اب اس کی موت یقینی ہے اس لیے میں اسے گھر ہی لے جانا چاہتی ہوں اس کا گھر میں جا کر مرجانا اس سے کہیں بہتر ہے کہ مرنے کے بعد یہاں اس کی لاش کو چیرا جائے۔ مجبور ہو کر ہاؤس فزیشن نے ماں کی درخواست کو منظور کرلیا اور بچہ گھر پہنچنے سے پہلے راستہ ہی میں جاں بحق تسلیم ہو گیا۔ ہسپتال میں اس پر بڑی چہ میگوئیاں ہوئیں۔ نچلے طبقے کی عام جہالت کا ماتم کیا گیا۔ ہاؤس فزیشن کے ڈسچارج کر دینے کے حق پر کلام کیا گیا۔ اور بچّہ کی موت واقع ہو جانے پر جو اخلاقی اور قانونی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں انھیں زیر بحث لایا گیا۔ لیکن اصل حقیقت کچھ اور تھی: اصل میں بچّہ کی ماں کو پس مرگ امتحانی چیر پھاڑ کا اس قدر خوف تھا کہ اس نے ڈاکٹر کو مجبور کردیا۔ اس نے اس کی بھی پروا نہیں کی کہ ہسپتال میں رکھنے سے اس کے بچّے کی جان بچنے کا امکان تھا۔ بہرحال ہاؤس فزیشن بھی نہ جاہل تھا نہ وحشی درندہ لیکن یہ صحیح ہے کہ اس کا جو سیدھا سادھا حل تھا، وہ اس کے دماغ میں نہ آیا وہ نہایت آسانی سے مریض کی ماں کو یہ یقین دلا سکتا تھا کہ اگر بچہ مرگیا تو ہم اس کے جسم کی چیر پھاڑ نہیں کریں گے، تمہیں ویسے ہی واپس کردیں گے۔

(باقی آئندہ)

۴۰۰۰
چار ہزار سال قدیم مرہم کا یہ بکس مصر
کے صرف اُمرا اور نوابوں کے
لیے مخصوص تھا
HAMDARD OINTMENT
HAMDARD DAWA
لیکن آج ہمدرد مرہم کا بکس سب کے
لیے ہے

کیسے حسین خدوخال لیکن
کیسی قابلِ رحم حالت کہ مہاسوں اور داغوں نے سارے حسن کو ختم
کر دیا۔ چہرے کا خراب رنگ اور داغ دھبے خون کے ناصاف ہونے
کی علامتیں ہیں۔ جسم میں فاسد اور زہریلے مادّوں کا جمع ہوتے رہنا
خون کو خراب کر دیتا ہے۔ چہرے پر لگانے والی چیزیں ایک طرف
خون صاف کرنے والی صافی استعمال کیے بغیر مہاسوں سے
نجات نہیں مل سکتی۔ صافی استعمال کیجیے جلد آپ دیکھیں گے کہ مہاسے
اور داغ سب صاف ہو گئے اور چہرے کی جلد میں نرمی
پیدا ہو گئی اور خوبصورتی لوٹ آئی۔ چودہ دن
صافی استعمال کیجیے اور اسکے فائدے دیکھیے
چہرے کو خوبصورت بناتی ہے
خون کو صاف کرتی ہے
صافی
تیار کردہ
ہمدرد دواخانہ
دہلی ——— کراچی

افسانہ

# لال کمبل!

(کوثر چاند پوری)

لال پتھر کی خوب صورت عمارت کے درمیان کولتار کی سیاہ چکنی سڑک دور تک انگڑائیاں لیتی نظر آ رہی تھی۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ایمبولینس کاروں کی گڑگڑاہٹ قلعہ کی اونچی دیواروں سے ٹکرا کر ہسپتال کی سوئی ہوئی فضا میں بیداری پھیلا دیتی تھی اور لوہے کے پلنگوں پر لیٹے ہوئے مریض دھنسی ہوئی بے رونق آنکھوں سے سڑک کو تکنے لگتے تھے جیسے وہ کسی نئے بیمار کا انتظار کر رہے ہوں جو ابھی ابھی خون میں لتھڑا ہوا ہسپتال میں داخل ہونے والا ہو۔ دن میں کئی بار ایمبولینس کاروں کی یہ گڑگڑاہٹ بھیانک اور ہولناک گڑگڑاہٹ دس بیس زخمیوں کی چیخوں کو سمیٹ لاتی تھی اور دیکھتے ہی دیکھتے لوہے کے خالی پلنگ جن کے سرہانے چھوٹا سا سفید تکیہ رکھا ہوتا تھا اور پائنتی لال رنگ کا کمبل تہ کیا ہوا پڑا رہتا تھا بھر جایا کرتے تھے اور یہ زخمی نیم وا آنکھوں سے اپنے نئے ماحول کا جائزہ لینا شروع کر دیا کرتے تھے۔ باہر برآمدے میں بہت سے بیمار فرش پر بیٹھے آنے جانے والوں کو دیکھ رہے تھے۔ کسی کا ہاتھ بندھا ہوا تھا کسی کے پاؤں پر پلاسٹر آف پیرس چڑھا ہوا تھا اور کسی کی آنکھ پر پٹی بندھی ہوئی تھی۔ دروازے کے قریب چوکیدار کھڑا اونگھ رہا تھا، یہی چوکیدار بیماروں کے غریب رشتہ داروں کو جو کبھی کبھی ان کے لیے شہر سے اراروٹ ملا ہوا پتلا دودھ یا سستے اسٹال کی میلی سی ڈبل ڈبیاں لے آیا کرتے تھے وقت بے وقت اندر آنے کی اجازت دے دیا کرتا تھا۔

اور فری وارڈ کے یہ بیمار اس روز بہت ہی خوش ہوتے جب انھیں یہ پتلا دودھ اور میلے رنگ کی کھٹی ڈبل روٹیاں اس اونگھتے ہوئے بڈھے چوکیدار کی عنایت سے حاصل ہو جاتیں کتنا شریف اور رحم دل تھا وہ..... اس کی ساری عمر یوں ہی ہسپتال کے بیماروں پر ترس کھاتے گزر گئی تھی۔ اس رحم دلی کی یہ دولت روز ہی اسے دو چار روپے مل جایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ کچھ شکر گھی اور مسالہ بھی ہسپتال کے باورچی خانے سے مل جاتا تھا اور تھوڑا بہت خالص دودھ بھی جو بیماروں کے دودھ میں پانی ملا کر بچا لیا جاتا تھا،..... بہت ہی رحم دل اور شریف انسان تھا وہ!.... اس کی وہ سفید سفید نورانی ڈاڑھی اور وہ سیاہ کمانی کی ٹوٹی ہوئی عینک جس سے ہر وقت افلاس اور تنخواہ کی کمی کا اظہار ہوا کرتا تھا۔ بڑی کشش تھی ان دونوں چیزوں میں اور جس وقت وہی لوہے کے دروازے پر کھڑا ہونے والا چوکیدار ان کے پاس سے گزرتا تو یہ سب کھڑے ہو کر اسے سلام کرتے۔ مسکراتے.... ہنستے، اور وہ تمکنت کے ساتھ سر کو جنبش دیتا ہوا سب کے سامنے سے گزر جاتا..... چوکیدار.... ان ہی جیسا ایک آدمی جسے ہسپتال سے گرانی الاؤنس ملا کر صرف بیس روپے ملا کرتے تھے اور اس کے گھر میں بیوی سمیت چھوٹے بڑے چھ آدمی تھے جو بیس روپے کی اس معمولی رقم میں بڑے مزے سے زندگی گزار رہے تھے۔ فری وارڈ ہر وقت ہی بھرا رہتا تھا اور باورچی خانے کی آمدنی چوکیدار کے ان بیس روپوں کو ربڑ کے ٹکڑے کی طرح پھیلا کر اتنا بڑا کر دیتی تھی کہ اس کا سارا کنبہ مل کر بھی اس سے چھوٹا ہی رہ جاتا تھا۔ چوکیدار سر ہلانے کے بعد ایک عجیب فخریہ انداز سے اپنے سفید کوٹ کو دیکھتا جس سے فنائل کی گولیوں کی مہک اڑ کر دور دور تک پھیل جاتی تھی۔ پھر وہ ان بیماروں کے پٹے ہوئے پیٹوں اور بے رونق گدلے رنگ کے چہروں کو دیکھ کر تھوڑی دیر کے لیے شعور پر ایک بوجھ سا محسوس کرتا۔ وہ سوچتا ڈاکٹر کی رائے میں ان سب کو خالص دودھ کی ضرورت ہے کیوں کہ ان کے جسم میں چونا نہیں وٹامن بی نہیں، اگر خالص دودھ اور تازہ پھلوں کا رس انھیں دیا جائے تو بہت جلد یہ تن درست ہو کر اپنے گھروں کو لوٹ سکتے ہیں!.... مگر خالص دودھ.... اور پھلوں کا رس..... اسے اپنا بڑا لڑکا یاد آ جاتا جو صبح سویرے ورزش کرنے کے بعد آدھ سیر کچا دودھ شکر ملائے بغیر ہی پی جایا کرتا تھا اور پچھلے اتوار کو بڑے ڈاکٹر نے اس کا وزن

بتایا تھا کہ ایک مہینے میں اس کے وزن میں سات پونڈ کا اضافہ ہوگیا ہے۔ ——— سات پونڈ تھوڑے نہیں ہوتے۔ غالباً اس کی ساری رگیں چونے اور وٹامن بی سے بھر گئی ہوں گی جب ہی تو اتنا وزن بڑھ گیا تھا اور ایک بار پھر وہ ان بیماروں کے اُلجھے ہوئے خشک بالوں، میلے کرتوں اور موٹے جانگیوں کو دیکھ کر سوچنے لگتا، یہ آدھ سیر دودھ روز آتا کہاں سے ہے۔ اس کے دماغ میں ایک بہت بڑا ہسپتال بنتا چلا گیا جس میں بیشمار اسی قسم کے بیمار بھرے ہوئے تھے۔ اور اس سے رحم کی التجائیں کر رہے تھے ——— اسی وقت وارڈ بوائے ایلومینیم کے نئے تاملوٹ میں گرم گرم پتلا دودھ جس میں نیلاہٹ سی جھلک رہی تھی بھرے ہوئے اس کے پاس سے گزرا اور اس نے جھک کر تاملوٹ کو دیکھا۔ گرم گرم پتلا دودھ جس میں نیلاہٹ جھلک رہی تھی، ——— یہی دودھ چونے اور وٹامن کی کمی پورا کرنے کے لیے ان مریضوں میں سے کسی ایک کو پلایا جائے گا اور پھر دو چار ہفتے اس کو پیتے رہنے کے بعد اس کا پھر سات پونڈ وزن گھٹ جائے گا اور بڑا ڈاکٹر معائنہ کرکے فوراً اس کے پیشاب کا اگزامن کرائے گا، خون نکال کر دیکھے گا، اور پھر وہ خاموش سا ہو جائے گا۔ اس خاموشی میں چونے اور وٹامن بی کے خزانے پر ڈاکہ ڈالنے والے بہت سے چور اس کی نگاہوں کے سامنے پھرنے لگیں گے، ——— منشی ——— وارڈ بوائے، ——— چھوٹا ڈاکٹر ——— ہیڈ کمپونڈر ——— اسٹور کیپر ——— اور ہسپتال کی ساری نرسیں ——— انہی میں سب سے الگ یہ بوڑھا چوکیدار اور اس کا جوان بیٹا، یہ سب کے سب ہسپتال کا سارا چونا اور وٹامن بی چرا کر اپنے گھر لے جا رہے ہونگے ڈاکٹر کی آنکھوں میں پانی بھر آئے گا اور دستی سے آنکھیں پونچھتے پونچھتے ان سالے ڈاکوؤں کی تصویریں اس کے ذہن سے اتر جائیں گی۔ جیسے ایک دم سینما کی فلم گردش کرتے کرتے رک جاتی ہے۔ شام کو جب ڈیوٹی ختم کرکے وہ اپنے گھر پہنچے گا تو چوکیدار کا بڑا لڑکا اس کا کمرہ صاف کر رہا ہو گا۔ ڈاکٹر اپنے کمرہ میں پہنچتے ہی خون اور پیشاب کی رپورٹوں کو بھول جائے گا۔ اور اسے یہ سمجھنے کا کبھی موقع ہی نہ ملے گا کہ وارڈ میں پڑے ہوئے ان بدنصیب بیماروں کے حصے کا بہت سا دودھ چوکیدار کے لڑکے، وارڈ بوائے، اور ہسپتال کے بہت سے نوکروں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور اس کی کمی پانی سے پوری کی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ پانی میں نہ چونا ہے نہ وٹامن بی کا کوئی جزو، پھر کیوں کر ان کے بڑھے ہوئے پیٹ کم ہوں اور کس طرح پیلے چہروں پر سُرخی کی جھلک نمایاں ہو ——— کوٹ سے اُڑتی ہوئی فنائل کی بُو برابر اس کے شعور میں گھستی رہتی اور وہ برآمدے میں ٹہلتا رہتا۔ جب کوئی ایمبولینس کار سڑک پر دوڑتی ہوئی نظر آتی وہ جیب میں ہاتھ ڈال کر دروازے کی کنجی ٹٹولتا اور کبھی دروازے کی طرف دوڑ پڑتا۔ بیماروں کی بجھی بجھی آنکھیں اس کے رعب دار چہرے کی طرف بار بار متشکرانہ انداز سے اٹھتیں اور اس کی سفید داڑھی میں الجھ کر رہ جاتیں۔

ڈاکٹر راؤنڈ لگانے کے بعد ڈیوٹی کی نرس کو ہڈی کے بخار والے ایک مریض کے پاس کھڑا سمجھا رہا تھا ——— سسٹر یہ اسٹی مولائٹیس کا بڑا پرانا کیس ہے۔ آج اس کا ایکس رے لیا جا چکا ہے، ہڈی کے کچھ ریزے زخم سے نکالنے ہوں گے۔ اسے چونا کاڈلیور آئل اور فولاد کے مرکبات کی بڑی ضرورت ہے۔ کھانے میں اس کو دودھ، اور ٹماٹر دیے جائیں گے، گاجر ——— اور گوبھی وغیرہ بھی، یہ کہتے کہتے وہ کوٹ کی جیب سے قلم نکال کر باریک باریک حروف میں نسخہ لکھنے لگا۔ وارڈ بوائے قریب آ کر آہستہ آہستہ نرس سے کہنے لگا ——— سسٹر! ——— سسٹر کیا بولا ڈاکٹر نے آپ سے؟ خالص دودھ؟ ——— نرس کے لبوں کی سرخی پھیکی پڑ گئی اور اس کی خوب صورت، چمک دار پیشانی پر گہری گہری سلوٹیں پڑ گئیں، ——— بے وقوف لڑکا، وہ بولی "جاؤ۔ مریضوں کو دودھ پلاؤ ——— گرم گرم خالص دودھ! ہسپتال میں خراب اور پانی ملا ہوا دودھ آتا ہی کہاں ہے، یہاں تو ہمیشہ خالص دودھ ہی لیا جاتا ہے۔" جاؤ بوائے دودھ پلاؤ مریضوں کو وہی دودھ جو ابھی ابھی تم اس پے شنٹ کے لیے لائے تھے"۔ ڈاکٹر نے قلم جیب میں رکھنے کے بعد دستی کو ماتھے پر رکھ کر پسینہ جذب کرتے ہوئے کہا ——— "دن میں دو خوراک کھانے کے بعد ——— دوپہر اور شام!"

"بوائے ——— بوائے!" دُور آخری پلنگ سے ایک نحیف سی آواز بلند ہوئی۔ ڈاکٹر جا چکا تھا۔ نرس کھڑکی سے منہ نکالے کولتار کی چکنی سڑک پر دوڑنے والی ایمبولینس کاروں کو گھور رہی تھی جو یوں ہی بے مطلب گڑگڑاہٹ پیدا کرتی ہوئی قلعہ کے اونچے دروازے کی طرف بھاگ رہی تھیں۔ سامنے ہوا میں سفید اور سیاہ رنگ کا جھنڈا لہرا رہا تھا اور چوکیدار کا نوجوان بیٹا جس کا اسی مہینہ میں سات پونڈ وزن بڑھ چکا تھا، اپنے باپ

کے پاس کھڑا نرس کی سنہری لٹوں کی جنبشوں کو دیکھ رہا تھا۔ نرس اپنی شربتی آنکھوں سے شراب چھلکا رہی تھی۔ اس کا دل جذبات کی لہروں پر سفید اور سیاہ رنگ کے جھنڈے کی طرح لہراتے لہراتے بیتاب ہوا جا رہا تھا، مریض کی آوازیں اس کے شعور پر ضربیں لگا رہی تھیں ——— "ارے چپ کرو بابا" اس نے جھنجھلاتے ہوئے کہا اور جھنڈا ایک بار اور زور سے پھڑپھڑایا، نرس کی حسین پیشانی دمکنے لگی، اس کا سینہ جذبات کی فراوانی سے پھٹنے لگا۔ چوکیدار کا لڑکا ایک تازہ فلمی گیت الاپتا ہوا کولتار کی سڑک پر رینگنے لگا۔ وارڈ بوائے نے نرس کے پاس آ کر پھر کہا ——— "سسٹر یہ آگیا خالص دودھ" اس نئے پے شنٹ کے لیے ایلومینیم کے نئے تاملوٹ سے بھاپ اٹھ رہی تھی اور پتلا دودھ منہ تک بھرا ہوا تھا۔ نرس نے تاملوٹ کو دیکھ کر کہا "بس بہت ہو پلا دو، بڑے ڈاکٹر بول گئے ہیں خالص دودھ پلایا جائے اسے!"

چوکیدار کا لڑکا دور نکل گیا تھا مگر اس کے منہ سے نکلے ہوئے میٹھے بول نرس کے احساس میں رس گھول رہے تھے۔

"بوائے ——— بوائے!" وہی مریض پھر چلایا۔

"کیا ہے؟" وارڈ بوائے نے ڈانٹ کر کہا

"پیاس لگی ہے، پانی پلاؤ!"

"پانی نہیں ہے، نل بند ہو چکا ہے۔"

"میں تو مرا جا رہا ہوں پیاسا"

"یہاں تو روز ہی کوئی نہ کوئی مرتا رہتا ہے" وارڈ بوائے نے کہا۔ اور طنزیہ مسکراہٹ اس کے ہونٹوں پر پھیل گئی۔ اس کی نگاہیں نرس کے سرخ لبوں پر جمی ہوئی تھیں اور چوکیدار کا لڑکا سامنے چوراہے پر کھڑا اب بھی گا رہا تھا۔ میٹھی میٹھی تانیں فضا میں گھلتی جا رہی تھیں ——— چونے اور وٹامن بی کی کافی مقدار اس کی رگوں میں بھری ہوئی تھی!!

"سسٹر دیکھیے آج اس پے شنٹ نے پریشان کر دیا مجھے، سر کھا گیا یہ میرا!"

"میں شور پسند نہیں کرتی"۔ نرس غصے میں چیخ اٹھی۔ "ہم نے کہہ دیا ہے کوئی زور سے نہ بولے اس وارڈ میں، ورنہ ہم پلنگ وارانڈے میں ڈال دینگے۔"

"پانی! ——— پیاس لگی ہے اور میرا سر پھٹا جا رہا ہے، درد ہو رہا ہے بہت زور سے!"

"نل بند ہیں بابا ——— پانی کہاں سے لائیں، تمھارے لیے، پیاس بہت لگتی ہے تو صراحی رکھا کرو اپنے پاس۔ سن لیا تم نے اور تمام ایک مرتبہ ہم دے چکے ہیں۔ سر پر لگانے کو گھڑی گھڑی نہیں دیا جائے گا۔"

"ارے بھوک لگی ہے!"

"بھوک ہے ——— وارڈ بوائے شرارت سے ہنس پڑا، بھوک اور پیاس، بس انھیں دو بیماریوں کے مریض یہاں آتے ہیں، بھوک اور پیاس۔ ابھی تو آدھا سیر دودھ دیا ہے تھیں اتنا دودھ کہاں سے آئے گا تمھارے لیے، لاؤ کچھ پیسہ ہو تو دو ٹوپے سے نکال کر ابھی لائے دیتا ہوں بازار سے دودھ!"

"سنترہ کھاؤ گے بابا بارہ آنے درجن بک رہا ہے، ابھی آتا ہو گا ٹھیلے والا، ——— عمدہ بڑا بڑا ناگپوری سنترہ جب کہو ہم منگا دیں اپنے چوکیدار کو بھیج کر۔"

مریض نے لال رنگ کا کمبل منہ پر ڈال لیا، اس کی آنکھوں کے سامنے چنگاریاں ناچ رہی تھیں، وہ آنکھیں بند کیے پڑا تھا مگر چنگاریاں ناچے جا رہی تھیں ——— بھوک اور پیاس کی چنگاریاں! وہ سوچ رہا تھا بدتمیز لڑکا ہم سے پیسے مانگتا ہے، دوسرے مریض نے بھی وہی لال کمبل منہ پر ڈال لیا، اس لال کمبل میں منہ چھپا کر اسے بڑا سکون حاصل ہو رہا تھا۔ وہ سمجھ رہا تھا ساری دنیا ایک ہو گئی ہے۔ امیر، غریب، مزدور، کسان، سب ایک ہو گئے ہیں، بھوک اور پیاس کی ساری تکلیفیں دنیا سے اٹھ گئی ہیں اور شہر کے سب لوگوں نے ——— سارے غریبوں اور مزدوروں نے ہسپتال کے انھیں لال کمبلوں میں اپنا اپنا منہ چھپا لیا ہے۔ اب انھیں کوئی تکلیف نہیں، کوئی پریشانی نہیں، ہر شخص کو بہت سا خالص دودھ ——— چونا اور وٹامن بی حاصل ہو گئی ہے، کسی کا پیٹ بڑھا ہوا نہیں ہے، کسی کے ہاتھ پاؤں پتلے نہیں ہیں اور کسی کے چہرے پر زردی نہیں، سب کے گالوں پر سرخی دوڑ رہی ہے۔ نرس کے لبوں کی سی گہری سرخی!

(کوثر چاند پوری)

شربت اکسیر خاص (رجسٹرڈ)
آپ کی صحت اور توانائی کے لیے
دوڑ کا مقابلہ ہو یا کوئی اور مقابلہ "شربت اکسیر خاص" کی فتح یقینی ہے۔ سب کھلاڑی تن درستی و توانائی کے لیے "شربت اکسیر خاص" استعمال کرتے ہیں۔ یہ "اکسیر" ان کے جسم میں تازہ خون کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ ان کو ہمہ وقت چست رکھتا ہے۔
ہمدرد دواخانہ نے زعفران اور دوسری یونانی دواؤں سے کیلسیم اور آئرن کی آمیزش کے ساتھ اسے مرکب کیا ہے۔ اور شکر انگوری میں ان لطیف ادویہ کو محفوظ کیا ہے۔ جگر کی کمزوری رفع کرنے اور انیمیا (خون کی کمی کے مرض) کو دور کرنے میں "شربت اکسیر خاص" اپنی زود اثری کی بنا پر مشہور ہے۔ اور اطباء اور ڈاکٹر اور وید صاحبان قیمتی سے قیمتی ولایتی دواؤں کے مقابلے میں اسے استعمال کرتے ہیں۔
(چھ اونس کی شیشیوں میں فراہم کیا جاتا ہے)
IKSIR
KHAS
Hamdard
ہمدرد دواخانہ — دہلی — کراچی
Hamdard DAWAKHANA, DELHI, KARACHI.

# "تبروک" کی ٹکیاں

## حیاتین سے امراض کو شکست دینے کا کیمیائی عمل

شمالی افریقہ میں تبروک کے مقام پر اتحادیوں اور محوری طاقتوں میں جو زبردست معرکہ آرائی ہوئی تھی اس کی تفصیلات اب اوراقِ تاریخ کے حوالے ہو چکی ہیں مگر ایک ایسا واقعہ ہے جو جدید ترقی یافتہ طبی دنیا کے لیے بڑی دل چسپی رکھتا ہے۔ اب تبروک ہی میں نہیں بلکہ پورے شمالی افریقہ میں کہیں دور دور تک بھی محوری دشمنوں کا پتہ نہیں ہے اس علاقہ کا چپہ چپہ ان کے وجود سے پاک ہے۔ لیکن جو لوگ جنگ کے واقعات سے باخبر ہیں ان کو یاد ہوگا کہ جب جنرل رومیل نے تبروک کا محاصرہ کر لیا تھا تو بہت سی دلیر اتحادی فوجیں وہاں خندقیں کھود کھود کر مقیم ہو گئی تھیں۔ انھوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ دشمنوں کے آگے ہتھیار کبھی نہیں ڈالیں گی۔ وہ محوری سپاہیوں کے خوف ناک حملوں کا مقابلہ بھی کر رہی تھیں اور اس روز کی منتظر تھیں جب نئی اتحادی کمک ان کے لیے پہنچے اور ان کو غذائی سامانوں کی خوف ناک کمی کے اثرات سے نجات دلائے۔

اس زمانے میں تبروک کے مورچے کے ہر اتحادی کے پاس ٹین کی ایک ڈبیہ تھی اور اس ڈبیہ میں سفید ٹکیاں بھری ہوئی تھیں۔ یہ ٹکیاں بھی ان کی کام یابی کے لیے اتنی ہی ضروری ثابت ہوئیں جتنے کہ وہ تمام سامانِ جنگ اور آلاتِ حرب جو رومیل کے پے در پے حملوں کا مقابلہ کرنے کے لیے درکار تھے۔

ذرا غور کیجیے کہ ان لوگوں کی صورتِ حال کس درجہ نازک تھی! ان سپاہیوں کی پُشت سمندر کی طرف تھی اور رخ محوری حملوں کی طرف تھا۔ وہ تین طرف تو ریتلے صحراؤں اور دشمن کی فولادی لائنوں سے گھرے ہوئے تھے اور ایک طرف جو بحری راستہ تھا وہ بھی دشمن کی سخت ترین بحری ناکہ بندی میں تھا۔ اس لیے ان کو غذا وغیرہ کی اگر کچھ بھی مدد مل سکتی تھی تو صرف اُن چند کشتیوں کے ذریعے مل سکتی تھی جو دشمن کی بحری ناکہ بندی کے درمیان سے گولہ باری کے خطرات برداشت کرتی ہوئی گزر جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں غذائی سامان کی فراہمی تقریباً ناممکن ہو چکی تھی۔ ان سپاہیوں کے پاس ٹین کے ڈبوں میں بند کیے ہوئے گوشت اور بسکٹوں کے سوا کچھ بھی باقی نہ رہا تھا۔ اور یہ چیزیں بھی بہت ہی کم مقدار میں تھیں بلکہ تقریباً ختم ہو چکی تھیں۔ مقامی طور پر بھی سب کچھ ناپید تھا یعنی سبزیاں یا پھل وغیرہ بھی نہیں ملتے تھے۔

پھر بھی چند ماہ کے بعد جب فوجی کمک اور امداد پہنچی تو یہ نیم فاقہ کش سپاہی اتنے تن درست و توانا تھے کہ آسانی سے مارچ کر گئے۔ اس واقعے کا مقابلہ گزشتہ جنگِ عظیم کے ایک واقعے سے کیجیے۔ پہلی عالم گیر لڑائی کا محاصرہ "قوت" (Kut) جو عربی میں "قط العمارہ" ہے بہت مشہور ہے۔ اس کی صورتِ حال بھی تبروک سے بالکل مشابہ تھی۔ لیکن وہاں ہزاروں سپاہی مرضِ اسقربوط (Scurvy) اور کمئ غذا کے باعث دوسرے امراض میں مبتلا ہو کر ہلاک ہو گئے تھے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ دشمن کے گولوں کی باعث نہیں بلکہ اپنی بیماریوں کے باعث ان کو ہتھیار ڈال دینے پڑے۔

تبروک کے سپاہیوں کو جس چیز نے بچا لیا وہ وہی سفید ٹکیاں تھیں جو ٹین کی ڈبیوں میں بند کر کے ہر سپاہی کو پہلے ہی سے دے دی گئی تھیں۔ اس کے بعد امریکا کی تمام فوجوں میں یہ ٹکیاں "تبروک کی ٹکیاں" کہی جانے لگیں اور اسی نام سے مشہور ہو گئیں۔

لیکن طبیب اور کیمیا داں کے لیے ان ٹکیوں کا نام "ایسکوربک ایسڈ" یا "وٹامن سی" یعنی حیاتین ج ہے۔ یہ جوہر ان بہت سے مخصوص حیاتینوں

میں سے ہر جزو دوسرے اجزا سے الگ کر لیے گئے ہیں، اور جن کی کیمیائی ترکیبیں معلوم کر لی گئی ہیں۔ قدرتی چیزوں میں یہ حیاتین لیموں، سنترے، ٹماٹر اور بعض دوسرے تازہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ غذا میں جب حیاتین "ج" کی کمی ہوتی ہے تو مرض اسقربوط پیدا ہوتا ہے، اور اس بیماری کے نقاہت آور اثرات سے دوسری بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں جو مہلک ثابت ہوتی ہیں۔

کئی صدیوں سے یہ بیماری ملّاحوں اور جہاز رانوں میں پائی جاتی تھی۔ اور بحری بیڑے کے سپاہیوں کے لیے یہ ایک مصیبت انگیز مرض تھا۔ جب یہ مرض حملہ کرتا ہے تو مسوڑے سوج جاتے ہیں۔ جسم پر سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد رہنے لگتا ہے۔ ۱۷۴۰ء میں لارڈ اینسن نے دنیا کے چاروں طرف جو مشہور سفر کیا تھا، اس میں لارڈ موصوف کے ملّاحوں کی نصف تعداد مرض اسقربوط سے ہلاک ہو گئی تھی۔ ۱۷۷۰ء میں کپتان کوک نے یہ معلوم کیا کہ جب اس کے بیمار ملاح لیموں یا سنترے وغیرہ کھاتے ہیں تو بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ اس وقت کسی کو حیاتین "ج" کا علم نہ تھا۔ مگر ظاہر ہے کہ لیموں یا سنترے کی صورت میں اس کے استعمال کا عملی فائدہ اور بنیادی اصول کپتان کوک نے معلوم کر لیا تھا۔ اس کپتان نے بحری محکمہ کو یہ اطلاع دی تھی کہ بعض پھلوں کے رس اور مرض اسقربوط کے علاج میں ایک خاص گہرا تعلق ہے۔

اس رپورٹ کے چالیس سال بعد بحری محکمہ نے اس سے فائدہ اٹھایا اور دُور دراز کا سمندری سفر کرنے والے ملّاحوں کے راشن میں لیموں کا رس لازمی قرار دے دیا۔ اور ایک صدی گزر جانے کے بعد یعنی ۱۸۹۴ء میں تجارتی بحری بیڑے کے لیے بھی برطانی بورڈ آف ٹریڈ نے یہی طریق کار اختیار کیا۔ یہ بات حیرت انگیز ہے کہ مالکانِ جہاز نے اس کی مخالفت کی تھی۔

برّی لڑائیوں میں بھی یہ مرض بہت دنوں سے ایک لعنت بنا ہوا تھا۔ لیکن فوجی محکمہ نے اس مسئلے کی طرف کوئی توجہ نہیں دی تھی۔ مشہور مُصلحہ اور فوجی نرسنگ کے فن کی بانی مس فلورنس نائٹینگیل نے اپنی شہادت میں کہا تھا کہ جنگ کریمیا میں مرض اسقربوط ہی سب سے زیادہ اموات کا سبب ہوا تھا۔ پھر بھی فوجی محکمہ نے موجودہ جنگ سے پہلے سپاہیوں کو حیاتین "ج" کی بہم رسانی کے لیے اب تک کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا تھا۔

حقیقت یہ ہے کہ بڑی مقدار میں اس حیاتین کی فراہمی کا مسئلہ بھی ایک رکاوٹ بنا ہوا تھا۔ ظاہر ہے کہ برّی فوجوں کے لیے اس کی بہت زیادہ مقدار درکار تھی۔ غالباً یہی سبب تھا کہ فوجی محکمہ نے بحری محکمہ کی تقلید کرنے میں دیر کی۔ ان کی دلیل یہ تھی کہ ایک جہاز کے لیے یہ بہت آسان کام تھا کہ آبِ لیموں یا آبِ سنترہ کے چند پیپے ملّاحوں اور جہاز رانوں کے استعمال کے لیے ساتھ لے جاتے۔ لیکن یہ ممکن نہیں ہوگا کہ جب کوئی فوجی ڈویژن حرکت میں ہو اور طرح طرح کے نشیب و فراز سے گزر رہا ہو تو اپنے ساتھ ساتھ اپنے سپاہیوں کے لیے آبِ لیموں کے سینکڑوں پیپے لیے پھرے۔

## سائنس دانوں کا کام

اس مشکل مسئلے کو اب سائنس دانوں اور ماہرین کیمیا نے حل کر لیا ہے۔ ان کی تحقیقات، دریافت اور عملی سرگرمیوں نے اس کام کو آسان بنا دیا ہے۔ پہلے پہل ایک برطانی سائنس داں سر فریڈرک گولینڈ ہوپکنس نے مختلف غذاؤں سے ان جوہروں کو علیحدہ کرنے میں کامیابی حاصل کی جو مخصوص معالجاتی اثرات کے حامل تھے اور زندگی کے قیام کے لیے ضروری بھی تھے۔ ان ہی غذائی عناصر کو "ڈامن" یعنی حیاتین کا نام دے دیا گیا۔

بعد میں ان کی صحیح کیمیائی ترکیبیں بھی معلوم کر لی گئیں اور ہنگری کے ذہین ماہر کیمیا نے جس کا نام زنٹ گیورگی (Szent—Gyorgi) تھا حیاتین "ج" کو دوسرے کیمیائی اجزا سے الگ کر لیا۔ پھر ہیورتھ اور ہرسٹ نے انگلستان میں اور رتش ٹین (Reichstein) نے سوئزرلینڈ میں اس کی تیاری اور ترکیب میں کامیابی حاصل کر لی۔

اب بیسیوں کیمیائی کارخانے ایسے ہیں جو اس مصنوعی حیاتین "ج" کو بڑی مقداروں میں تیار کر رہے ہیں۔ اور یہ جوہر بہر صورت بالکل وہی چیز ہے جو تازہ پھلوں اور سبزیوں کے رس میں پائی جاتی ہے۔

اس لیے اب ہر سپاہی کی جیب میں ایک ٹین کی ڈبیہ کے اندر تقریباً ایک سو "تبرک کی ٹکیاں" ہوتی ہیں اور ان میں حیاتین "ج" کی مقدار اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ سنتروں کی دو پیٹیوں یا آبِ لیموں کے ایک بھرے ہوئے پیپے میں ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ تغذیہ کی کمی کے باعث جو مرض اسقربوط سپاہیوں کو لاحق ہو جاتا تھا، وہ اب

اب برطانی فوجوں میں مفقود ہوگیا ہے۔

مصنوعی اور کیمیائی طور پر اس طرح کے حیاتینوں کے تیّار کرنے کی صلاحیت نے اس جنگ کے بعض دوسرے مسائل کو بھی حل کردیا ہے۔ بالخصوص اس مسئلے کو جو مقبوضہ علاقوں کی نیم فاقہ کش آبادی کے لیے غذا کی بہم رسانی سے متعلق ہے۔ اس وقت یہ صورتِ حال ہے کہ حکومت نے برطانی کیمیا سازکارخانوں میں چاکلیٹ کی ہزارہا بیٹیاں تیّار کرائی ہیں جو یورپ کے آزاد شدہ ممالک میں تقسیم کی جارہی ہیں۔ ہر چاکلیٹ کے ہر"بار" (ٹکڑے) کے اندر حیاتین "الف" "ب" "ج" "د" اور کیلسیم کی کافی مقدار شامل کردی جاتی ہے۔ دو اونس کے ہر "بار" میں اتنے حیاتین ہوتے ہیں کہ ایک شخص کے پورے ایک روز کی صحت بخش غذا کی حیثیت سے کافی ہوتے ہیں۔ اُن کے استعمال سے بھوکے اور سوکھے بچّے بھی تن درستی کی راہ پر لگ جاتے ہیں۔

پچھلے دنوں یہ اعلان کیا گیا تھا کہ "ریڈ کراس" کی طرف سے ۱,۰۰۰,۰۰۰ بچّوں کے لیے حیاتین "د" کی سپلائی بھیجی گئی ہے۔ حیاتین "د" سوکھے کے مرض کا بہترین علاج ہے اور اس کی روک تھام میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس وقت ان حیاتینی اشیا کی تقسیم کے مرکز پیرس، مارسیلز، یوگوسلاویہ، لیتھویا، وارسا اور کریکاڈ وغیرہ میں ہیں۔

انگلستان میں شہری استعمال کے لیے بھی اب جو "مارجرین" (نقلی یا نباتاتی مکھن) بنایا جاتا ہے اس میں حیاتین "الف" اور حیاتین "د" کی کافی مقدار شامل کردی جاتی ہے۔ "ریڈ کراس" کے پارسلوں کے لیے جو "جام" بنایا جاتا ہے اس میں حیاتین "ج" ضرور ملادیا جاتا ہے۔ ان اتحادی سپاہیوں کے لیے بھی جو جاپان میں قید ہیں، غذا کے پارسلوں میں حیاتین "ب" (۱) کی کافی مقدار رکھ دی جاتی ہے۔ ان حالات سے ظاہر ہے کہ جو بیماریاں تغذیہ کی کمی کے باعث پیدا ہوتی ہیں، اُن کو کیمیا سازوں کے ہاتھوں اب شکست ہونے لگی ہے۔

اب جتنے حیاتینوں کی دریافت ہوئی ہے ان کو دو جماعتوں میں تقسیم کردیا گیا ہے۔ ایک وہ حیاتین جو پانی میں حل ہوجاتے ہیں اور دوسرے وہ جو روغن اور چربی میں حل ہوتے ہیں۔ پہلی جماعت میں مندرجہ ذیل حیاتین شامل ہیں:-

(۱) حیاتین "ج" جو مرض اسقربوط کو روکتا بھی ہے اور اچھا بھی کرتا ہے۔

(۲) حیاتین "ب"۔ یہ ایک پیچیدہ اور چند اجزا پر مشتمل حیاتین ہے جس میں سے اب تک کم از کم دس اجزا الگ کرکے نکالے گئے ہیں۔

ہر حیاتین انسانی صحت پر ایک خاص جداگانہ اثر رکھتا ہے۔ مثلاً حیاتین "ب" (۱) ورمِ اعصاب، نقصِ ہضم اور پٹھّوں کی کمزوری سے محفوظ رکھتا ہے۔ کم سن لوگوں کے نشوونما کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔ لیکن روزانہ غذا میں اس کی صرف ایک خفیف سی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے کہا گیا ہے کہ ایک بالغ انسان کی ضرورتوں کے لیے اس کا صرف ایک اونس ستّر برس کے لیے کافی ہوگا۔

حیاتین "ب" (۲) بھی جسمانی نشوونما کو ترقّی دیتا ہے اور مختلف جلدی امراض اور کمیِ تغذیہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج میں کام آتا ہے ایک دوسرے حیاتین "ب" سے مل کر جسے نکوٹینک ایسڈ کہتے ہیں، یہ مرض یرقان اور "لمباردی" بیماری کو جس میں جلد پھٹ جاتی ہے اور کبھی کبھی جنون پیدا ہوجاتا ہے، اچھا کردیتا ہے۔ یہ مرض اٹلی کے علاقہ لمباردی اور جزائر غرب الہند کے بعض باشندوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ حیاتین "رائل ایر فورس" کے پائلٹوں یعنی طیّارچیوں کو بھی اس لیے دیا جاتا ہے کہ اُن کی بینائی میں ترقّی ہو۔

حیاتینوں کی دوسری جماعت میں (جو روغن یا چربی میں حل ہوجاتے ہیں) حیاتین "الف" "د" اور "ر" ہیں۔ ان میں سے حیاتین "الف" متعدّی امراض سے بچاتا ہے اور مرض "شب کوری" کا موثر علاج ہے۔ یہ حیاتین قدرتی طور پر دودھ، مکھن اور جانوروں کی کلیجی میں پایا جاتا ہے۔ جگر ماہی میں اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اسی کے روغن میں یہ حیاتین "د" کے ساتھ مخلوط پایا جاتا ہے۔ سوکھے کے مرض میں اور دوسری متعدّد بیماریوں میں یہ حیاتین بہت مفید ہے۔ انسانی جلد میں بھی حیاتین "د" آفتابی شعاعوں کے عمل سے پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے تاریک جھونپڑیوں میں رہنے والے بچّے زیادہ تر سوکھے کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

دونوں موخرالذکر حیاتینوں کا سب سے بڑا ذخیرہ "کاڈ" مچھلی اور "ہیلی بٹ" مچھلی وغیرہ میں موجود ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ بتایا جاتا ہے کہ

یہ مچھلیاں ان چھوٹی مچھلیوں کو جو سطحِ آب سے غذا حاصل کرتی ہیں کھا جاتی ہیں۔ اور موخر الذکر مچھلیاں اِن چھوٹے چھوٹے سمندری اجسام کو کھاتی ہیں جنھیں انگریزی میں "پلینک ٹن" Plankton کہتے ہیں۔ یعنی وہ حیوانی اور نباتاتی خودرو نامی اجسام جو سطحِ آب پر تیرتے پھرتے ہیں اور آفتابی شعاعوں کو جذب کرتے ہیں۔

حیاتین "ر" گیہوں اور دوسرے اناجوں کے بیج میں پایا جاتا ہے۔ اگر یہ حیاتین عورت کی غذا میں نہ ہو تو عورت بانجھ ہو جائے گی۔

ماہرینِ حیاتیات اور ماہرینِ کیمیا نے اب ان تمام زندگی بخش جوہر کو خالص شکل و صورت میں سب لوگوں کے لیے تیار کر لیا ہے پہلی جماعت کے حیاتین کارخانوں میں اِن کے اجزائے ترکیبی کو ملا کر بنائے جاتے ہیں۔ دوسری جماعت کے حیاتین کیمیائی کشید و تقطیر کے ذریعہ نہایت مرتکز حالت میں مچھلیوں کے تیلوں اور اناجوں اور دوسرے قدرتی ذرائع سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

دوسری بڑی جنگ نے اس کام میں ترقی کا وسیع ترین راستہ پیدا کیا ہے اور بنی نوعِ انسان کے لیے یہ بہت بڑی جیت ہے کہ فاقہ کشی اور امراض سے مقابلے کی لامتناہی جنگ میں ہم نے ایک مزید مورچہ فتح کر لیا ہے اگر یہ کہنا کسی حالت میں صحیح ہو سکتا ہے کہ برائی سے اچھائی پیدا ہوتی ہے تو "تبروک کی ٹکیاں" اور دوسرے حیاتینی جوہر اسی "اچھائی" میں داخل ہیں۔

---

Naunehal
THE BEST TONIC FOR CHILDREN

# سوال وجواب

## میرے خاوند کا طرزِ عمل

**سوال** :- مَیں ایک تعلیم یافتہ شخص کی بیوی ہوں اور آپ کو جو کچھ لکھ رہی ہوں اپنے خاوند کی اجازت سے لکھ رہی ہوں۔ ہمارے ہاں اب تک سات بچے ہوتے ہیں، دو لڑکے اور پانچ لڑکیاں۔ ایک لڑکا اور ایک لڑکی تو گزر گئے، اب ایک لڑکا اور پانچ لڑکیاں ہیں۔ جہاں تک مَیں سمجھتی ہوں ہمارے بچے اور بچوں کے مقابلے میں غریب ہیں اور کم شرارت کرتے ہیں۔ مگر لڑکا تو بہت ہی خاموش خاموش رہتا ہے۔ ان کے والد صاحب اگرچہ بہت تعلیم یافتہ ہیں اور ہر وقت اپنے علم سے مرعوب کرنے کی کوشش کرتے ہیں، اس بچے ہی پر سب سے زیادہ اپنا غصہ اتارتے ہیں۔ اس کی عمر زیادہ سے زیادہ ۷ - ۸ سال کے درمیان ہوگی۔ غل اور پریشان دوسرے بچے کریں گے مگر اکثر مار اس غریب پر پڑے گی۔ ان کی کتابیں دوسرے بچے خراب کریں گے لیکن اگر وہ کہیں ان کتابوں کے قریب بھی دیکھ لیا گیا تو سزا اسے دی جائے گی۔ وہ بے چارہ پٹتا ہے اور خاموش ہو جاتا ہے۔ مَیں اندھی نہیں ہوں۔ ان بچوں کی ماں ہوں اور چوبیس گھنٹے انھیں دیکھتی رہتی ہوں۔ میرے خاوند کے اس طرزِ عمل کا اثر اس بچے کی صحت اور مزاج دونوں پر نہایت خراب ہو رہا ہے۔ مَیں نے اپنے خاوند کو کئی مرتبہ سمجھایا کہ دیکھو تم اسی کو زیادہ مارتے ہو اور خواہ مخواہ مارتے ہو، تو اس کا جواب وہ ہمیشہ یہی دیتے ہیں کہ "تم ہو جاہل۔ نہیں جانتیں کہ بچوں کی تربیت کس طرح کرتے ہیں۔ یہ لڑکا ہے، لڑکی نہیں ہے اگر میں اسے اس طرح دبا کر نہ رکھوں تو یہ میرے اور تمھارے دونوں کے سر پر ناچے گا۔" آج کل اس معاملے میں مجھ میں اور میرے خاوند میں شدید اختلاف پیدا ہو گیا ہے۔ مَیں نے انھیں بتایا ہے کہ وہ تم سے بہت زیادہ ڈرنے لگا ہے۔ جب تک تم گھر میں رہتے ہو کہیں آتا جاتا نہیں، ایک کونے میں دبکا رہتا ہے۔ وہ اسے نہایت گھنا کہتے ہیں۔ خدا جانے انھیں اس سے اللہ واسطے کا بَیر کیوں ہو گیا ہے۔ میری تو زندگی تلخ ہو گئی ہے۔ مَیں اس بچے کے لیے ہر وقت کڑھتی رہتی ہوں۔ آپ ہی مشورہ دیجیے کہ کیا کیا جائے۔ میرے خاوند بھی اس بات پر رضامند ہوگئے ہیں کہ اگر ایڈیٹر ہمدرد صحت میرے اس طریقہ تربیت کو برا کہیں گے تو مَیں چھوڑ دوں گا۔ اب معاملہ آپ کے ہاتھ میں ہے، آپ جو فیصلہ کر دیں گے ہم دونوں کو منظور ہوگا۔ دیکھیے جو کچھ کہیے دلیل کے ساتھ کہیے گا۔ اسے ہمدرد صحت کی قریبی اشاعت میں جگہ دیجیے۔ ممنون ہوں گی۔ نمبر خریداری یاد نہیں رہا۔ معاف کیجیے گا۔

ایک خاتون ۔ از دہلی

**جواب** :- آپ کا مسئلہ بلاشبہ خاصا پیچیدہ ہے۔ آپ کے خاوند صاحب جو اپنے بچے کی تربیت میں اس قدر پیش پیش ہیں کہ اپنے آپ کو اس کی نظر میں قصائی بنا کر رکھ دیا، بے چارے خود مریض ہیں۔ ان سے کہیے کہ یہاں آپ کا علم و فضل بھی کام نہیں دے گا۔ دراصل آپ کے خاوند عصبی مزاج کے واقع ہوئے ہیں۔ ضرورت ہے کہ وہ اپنا علاج کرائیں۔ ورنہ اس بچے کا ناس مار دیں گے جس کی صحیح تربیت کا بھوت ان پر سوار ہے۔ جو خصوصیات آپ نے اپنے خاوند کی گنوائی ہیں ایک بالغ عصبی مریض میں وہی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ وہ چڑچڑا ہوتا ہے اور اکثر بات بات پر جا و بے جا بگڑتا اور ڈانٹ ڈپٹ کرتا رہتا ہے۔ معمولی سی معمولی بات پر آپے سے باہر ہو کر برا بھلا کہنے لگتا ہے اور اکثر اس کی تند مزاجی کا زلزلہ غریب بچے ہی پر گرتا ہے۔ تو آپ کے خاوند صاحب کا یہ مرض اس بچے میں بھی منتقل ہو گیا ہے جس کا آپ نے ذکر کیا ہے۔ بچوں میں عام طور پر یہ پیدائشی ہوتا ہے اور ماں یا باپ کسی ایک سے یا دونوں سے ورثے میں ملتا ہے۔ ایسا بچہ عام طور پر خاموش خاموش رہتا ہے مگر پرلے درجے کا حساس ہوتا ہے۔ وہ زبان سے ایک لفظ نہیں بولتا، دل ہی دل میں کڑھتا اور "اینٹھتا" رہتا ہے۔ وہ چوں کہ غیر معمولی طور پر ذکی الحس ہوتا ہے، اس لیے وہ ایک معمولی سی بات کو بھی جسے ایک نارمل بچہ غور سے بھی نہیں سنتا اور جلد ہی بھول جاتا ہے، اپنی دل کی گہرائیوں میں بٹھا لیتا ہے۔ ادنیٰ سی بے انصافی اس میں خفگی اور تلخی پیدا

کر دیتی ہے۔ یہی اس بچے کے ساتھ بھی ہو رہا ہے۔ وہ اپنے باپ کو ایک ظالم آدمی سمجھ رہا ہے۔ اگر اس کے ساتھ ہمیشہ یہی سلوک رکھا گیا تو اس کی طبیعت میں زندگی بھر کے لیے ایک خرابی پیدا ہو جائے گی اور وہ دنیا میں کسی کام کا نہیں رہے گا۔ بہت ممکن ہے کہ آگے چل کر اسے رعشہ، تشنج اور لکنت کی شکایات لاحق ہو جائیں۔

اصل میں آپ کے اس بچے میں غیر معمولی سمجھ، پھرتی اور جسمانی بالقوت موجود تھی اگر اسے بار بار ذرا ذرا سی بات پر دھمکایا اور مارا نہ جاتا اور اس کے وقار کو صدمہ نہ پہنچایا جاتا تو اس کی یہ غیر معمولی سمجھ، پھرتی اور جسمانی قوت سے فعل میں آ جاتیں اور وہ جہاں ذکی الحس ہوتا ذہین اور تیز فہم بھی ہوتا۔ افسوس ہے کہ آپ کے خاوند نے اپنی غلط روش اور ناروا سلوک سے بچے کی نفسیات و ذہنیت کو بالکل ہی دوسری طرف پھیر دیا۔ اب بھی اس کا علاج ہو سکتا ہے مگر کسی دوا سے نہیں، بلکہ حسن سلوک، نرمی، محبت اور دم دلاسے سے۔ بچہ فطرتاً محبت کرنے والا ہوتا ہے اور نرمی اور دل جوئی کے سلوک سے اس میں والدین کے لیے ادب اور احترام کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس کے ساتھ جلد بازی اور غلط فہمی کے بجائے تحمل اور بردباری سے پیش آنا چاہیے کس قدر حیرت کی بات ہے کہ آپ کے خاوند اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود اب تک محض اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ بس توجہ اور اعتنا کے قابل تو بڑوں ہی کے جذبات ہوتے ہیں اور چھوٹوں اور بچوں کے نہیں۔ حالاں کہ میں سمجھتا ہوں بچوں کے جذبات کا احترام بھی اسی طرح ضروری ہے جس طرح بڑوں کے جذبات کا۔ اس لیے کہ بچے کا مزاج تصنع اور بناوٹ سے پاک ہوتا ہے۔ اس کے احساسات اور جذبات اصلی اور قدرتی ہوتے ہیں۔ اور اس کی صاف اور بے لاگ طبیعت پر بڑوں کے ہر فعل کا صحیح پرتو اور اثر پڑتا ہے، اچھی بات سے اچھا اثر پڑتا ہے اور بری بات سے برا۔

یہ بات بالکل بدیہی ہے اور ہر اس شخص کو جسے تعلیم سے کچھ بھی بہرہ ملا ہے جاننا چاہیے کہ سخت گیری اور تحکمانہ طرز عمل سے بچے کی اصلی فطرت ابھرنے نہیں پاتی۔ جا و بے جا جھڑکیوں اور قدم قدم پر روک ٹوک سے وہ جلد ہی، بزدل، سہما ہوا، ڈرپوک اور پژمردہ ہو جاتا ہے، اس کے خود اعتمادی اور خودداری کے جذبات ٹھٹھر جاتے ہیں۔ اس میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی ساری امنگیں دب کر رہ جاتی ہیں۔ سمجھ لیجیے کہ ایسے ماحول میں تربیت پایا ہوا بچہ دنیا میں کسی کام کا نہیں رہتا۔ پہلی ہی ٹھوکر میں لڑکھڑا کر ایسا گرتا ہے کہ اٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کے راستہ میں اگر معمولی سی رکاوٹ بھی آ جاتی ہے تو وہ اسے پہاڑ سے کم نہیں سمجھتا اور بدحواس ہو کر نا امید ہونے لگتا ہے۔ اسی واسطے عصبی مزاج کے بچوں کی تربیت میں نہایت تحمل اور احتیاط کی ضرورت ہے۔ ان کے ساتھ ڈانٹ ڈپٹ، بے جا روک ٹوک اور جبر و تشدد کے بجائے ہمدردی، نرمی اور ہمت افزائی کا رویہ اختیار کرنا چاہیے تاکہ ان میں خود اعتمادی کے جذبات پیدا ہوں اور خوف و ہراس دور ہو کر امنگ اور امید پیدا ہو۔

میں سمجھتا ہوں کہ اس نفسیاتی مسئلہ پر میں نے سب ہی کچھ کہہ دیا۔ امید ہے کہ آپ کے خاوند صاحب اس زاویہ نظر سے معاملہ متنازعہ فیہ کو دیکھیں گے تو ان کا ذہن بالکل صاف ہو جائے گا اور وہ اپنے بچے کی صحیح تربیت کے خاطر اپنے مزاج کو بھی جلد ہی ٹھیک کر لیں گے۔

---

## ذرا یہ غذا پانی کا مسئلہ حل کیجیے

سوال ۱: میں نے ایک امریکن ماہر غذائیات کی مستند کتاب میں یہ پڑھا ہے کہ زیادہ پانی پینا اچھا نہیں ہے۔ خیر کھانے کے دوران میں یا فوراً بعد پینے کا تو وہ ہضم کے لیے تو بہت ہی خراب کہتا ہے۔ مگر کچھ دیر بعد بھی زیادہ پانی پینے کا قائل نہیں ہے۔ جو لوگ زیادہ پانی پینے کے جواز میں یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ اس سے گردے اور نظام جسمانی میل کچیل سے اس طرح صاف ہو جاتے ہیں جیسے نالی، ان کا اس نے بڑا مذاق اڑایا ہے۔ وہ کہتا ہے انسانی سسٹم نالی کی طرح نہیں ہے۔ ادھر ایک سرے سے پانی بہایا اور ادھر دوسرے سرے سے وہ میل اور کیچڑ لیتا ہوا نکل گیا۔ اس کے اندر تو بے شمار قسم قسم کے پرزے ہیں۔ اب اگر وہ پرزے ٹھیک کام نہیں کر رہے تو میل کچیل کے ایک دفعہ نکل جانے سے بھی کیا فائدہ ہو جائے گا۔ خرابی کی جڑ اگر موجود ہے تو وہ پھر پیدا ہو جائے گا۔ وہ تو کہتا ہے اگر نظام ہضم درست ہو گا تو گردے اور دوسرے اس قسم کے انسانی مشینری کے پرزے ٹھیک ٹھیک کام کریں گے۔ مگر ہم دوسرے ڈاکٹروں اور ماہرین غذائیات کی کتابوں میں دیکھتے ہیں تو وہ چھ سات گلاس پانی روز پینے کی تلقین کرتے ہیں، آپ نے بھی اپنے رسالے میں کچھ اسی قسم کا مشورہ دیا ہے۔ اب بتائیے کس کی مانیں، ذرا اس گتھی کو سلجھا دیجیے۔

ب :- یہ بھی ضرور بتائیے کہ ایک شخص کو دن میں کتنی مرتبہ کھانا کھانا چاہیے مغربی ممالک میں تو کئی کئی وقت کھانے کا رواج ہے اور ہمارے ملک میں بھی عام طور پر کھاتے پیتے لوگ کئی کئی وقت کھاتے ہیں۔ اس معاملے میں آپ کا کیا مشورہ ہے؟

اشفاق الدین ..... از ملتان

**جواب ا :-** معلوم نہیں آپ نے کون سے ماہرِ غذائیات کی کتاب دیکھ لی ہے۔ یورپ اور امریکا سے تو جو کتاب بھی آتی ہے، وہ کسی نہ کسی ماہر ہی کی لکھی ہوتی ہے۔ وہاں اناڑی تو کوئی بھی نہیں ہوتا! حضرت پانی پینے کی مقدار کا انحصار تو بڑی حد تک غذا کی نوعیت، موسم اور انسان کے اپنی مزاجی کیفیت پر ہے۔ پکا کر جو ٹھوس غذا کھائی جاتی ہے وہ تو ہر چند کھانا کھانے کے گھنٹہ بھر بعد ہی سہی، زیادہ ہی پانی پلاتی ہے۔ ہاں سیال اور پھلوں کی غذا پر بلاشبہ کم پانی پیا جائے گا۔ وہ لوگ جو کم پانی پینے کی تلقین کرتے ہیں، ان کے پیشِ نظر وہ ٹھوس غذا نہیں ہوتی جو عام طور پر ہمارے گھروں میں استعمال ہوتی ہے۔ بلکہ دودھ، پھل اور خشک میوہ جات ہوتے ہیں۔ اس قسم کی غذا پر بلاشبہ زیادہ کیا اگر بالکل بھی پانی نہیں پیا جائے گا تو کوئی حرج نہیں ہوگا۔ معلوم ہوتا ہے آپ نے ایسے ہی کسی ماہرِ غذائیات کی کتاب دیکھ لی ہے جو بغیر آگ پر پکائی ہوئی قدرتی غذاؤں کے استعمال کا قائل ہے۔

خواہ مخواہ بلاضرورت اور بلاخواہش تو ــــــ محض اس وجہ سے کہ جسم کی "نالی" کو دھونا چاہیے ـــــــ ہم نے زیادہ پانی پینے کی کبھی تلقین نہیں کی، نہ ہم اسے اچھا سمجھتے ہیں۔ ہم نے اب تک اس سلسلے جو کچھ کہا ہے وہ ان ہی لوگوں کے لیے ہے جو ہندستانی ہیں اور عام طور پر وہی غذا کھاتے ہیں جو ہندستانیوں کے گھروں میں پکتی ہے۔ اس لیے کہ اگر اس غذا پر ضرورت سے کم پانی پیا جائے گا تو قبض ہو جائے گا اور ہضم میں فتور لاحق ہو جائیگا۔ جسم میں بہرحال ایک خاص مقدار پانی کی پہنچنی چاہیے خواہ وہ آپ باہر سے پئیں یا پھلوں اور سیّال غذاؤں کی معرفت پہنچائیں۔ ہاں یہ بات میں مانتا ہوں کہ پھلوں کی معرفت جو پانی ہمارے جسموں میں پہنچے گا وہ اس پانی سے زیادہ بہتر اثرات کا حامل ہوگا جو ہم اوپر سے پیتے ہیں۔ پھر اس میں ہمیں موسم کا لحاظ بھی رکھنا پڑے گا۔ ظاہر ہے کہ گرمی میں جاڑے کی نسبت بہت زیادہ پانی پیا جاتا ہے اور محض پھلوں سے کسی طرح بھی کام نہیں چل سکتا آپ

لوگوں کو جن ماہرین کی کتابیں دیکھنے کو ملتی ہیں وہ بدقسمتی سے ہندستان جیسے گرم ملکوں کے رہنے والے نہیں ہوتے، بلکہ امریکا اور انگلستان جیسے ٹھنڈے ملکوں کے رہنے والے ہوتے ہیں۔ بے چارے اپنے ہی ملک کے جغرافیائی حالات کے مطابق سوچتے ہیں اور لکھ مارتے ہیں، مگر ہم ہیں کہ "ہر چہ از فرنگ می رسد نیکوست" کے مصداق ....... اسی کے مطابق اپنی زندگی اور غذا کو ڈھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ب :- اس کے متعلق کوئی لگا بندھا قاعدہ نہیں بنایا جا سکتا، اس کا فیصلہ تو ہر شخص کی اپنی انفرادی جسمانی ضرورت اور اس کی قوتِ ہضم ہی صحیح صحیح کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے تعیّن کا انحصار اس بات پر بھی موقوف ہے کہ آپ کی مقدار اور نوعیتِ غذا ایک وقت کے کھانے پر کیا ہے۔ بعض لوگوں کو خاص طور پر اس زمانے میں جب وہ کسی بیماری سے اٹھے ہوں، تھوڑی مقدار میں کئی کئی وقت کھانا پڑتا ہے، وہ اگر ایک وقت کھا کر شام تک کے لیے کچھ نہ کھائیں تو غالباً دوبارہ محض اسی ایک وجہ سے بیمار ہو جائیں۔ لیکن میں سمجھتا ہوں کہ اوسطاً دو مرتبہ کھانا کھانا مناسب ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ سے زیادہ شام کے وقت محض تفریحِ طبع کے لیے اپنے بال بچّوں یا دوست احباب میں بیٹھ کر اصطلاحی "شام کی چاء" بھی پی جا سکتی ہے۔ اس سے میرا مطلب یہ ہے کہ "ایوننگ ٹی" کے وقت حسبِ رسم کسی ہلکی سیّال شے کا استعمال کر لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ بعض لوگ تو محض ایک وقت ہی کھانا کھاتے ہیں اور ان کی صحت میں کوئی فرق نہیں آتا۔ ایک شخص نے مجھے بتایا کہ وہ چوبیس گھنٹوں میں ایک وقت کھانا کھاتا ہے تو اس کی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ ایک مرتبہ میرے پاس کسی تجارتی کمپنی کے ایک سفری ایجنٹ مشورہ کے لیے آئے۔ انھیں سفر میں چوں کہ صحیح غذا نہیں ملتی اس لیے ان کی صحت روز بروز گر رہی تھی۔ میں نے انھیں پکی ہوئی غذا ترک کر دینے کا مشورہ دیا۔ اور روزانہ نصف درجن عمدہ قسم کے کیلے اور مٹھی بھر خشک میوہ مثلاً بادام، کشمش اور مجبوری منقیٰ کے استعمال کا مشورہ دیا۔ آدھ سیر دودھ اگر میسّر آ جائے تو وہ بھی پی لیا جائے۔ چھ ماہ کے بعد آئے تو ان کی صحت نہایت اچھی تھی۔ کہنے لگے آپ نے تو میری غذا کا مسئلہ ہمیشہ ہی کے لیے حل کر دیا۔ ایک بیرسٹر صاحب سے ملاقات ہوئی۔ وہ بھی بے چارے بس رات ہی کو کھانا کھاتے تھے مگر کیا کہنے

تھے ان کی صحت کے پہلوان معلوم ہوتے تھے۔ ایک مریض سے ملاقات ہوئی تو معلوم ہوا کہ وہ محض بادام انگور اور کشمش ہی پر گزر بسر کرتے تھے کام وہ بھی بہت سخت کرتے تھے۔ مختصر یہ کہ ایک وقت کھانا کھایا جائے یا دو وقت جہاں تک ممکن ہو قوتِ ہضم پر ضرورت سے زیادہ بار نہ ڈالا جائے اور اس کا بھی التزام کیا جائے کہ وقتاً فوقتاً معدہ اور آنتوں کو کچھ آرام بھی مل جائے۔ اس کے لیے اگر آپ دو یا تین وقت کھانا کھانے کے عادی ہوں تو ہفتے میں دو وقت کا فاقہ متفرق اوقات میں نامناسب نہ رہے گا۔

میں نے کھانے کی تعداد مقرر کرنے کے بجائے اسی سلسلے میں آپ کو کچھ اصولی باتیں بتادی ہیں۔ امید ہے کہ اب آپ کو مغربی ممالک کا اسوہ نہیں ستائے گا۔

---

## قد، عمر اور وزن

**سوال**:۔ سنا ہے کہ ایک شخص کا صحیح وزن معلوم کرنے کے لیے اس کا قد اور عمر بھی دیکھنی چاہیے۔ یعنی جو نارمل اور صحیح قد ۱۵ سال کی عورت یا مرد کا ۵ فٹ کے قد پر ہوگا وہ ایک ۲۰ سال کی عورت یا مرد کا ۵½ یا ۶ فٹ کے قد پر نہیں ہوگا۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر آپ مختلف عمروں اور قدوں کے لحاظ سے وزن کا ایک ایسا پیمانہ شائع کردیجیے جسے دیکھ کر لوگ اپنی عمروں اور قدوں کے لحاظ سے اپنے اپنے صحیح و نارمل وزن معلوم کرلیں۔ میرے خیال میں ہمدرد صحت میں اب تک آپ نے کوئی ایسا پیمانہ شائع نہیں کیا ہے۔ یہ سب ہی لوگوں کے کام کی چیز ہوگی۔ اس لیے جتنے جلد شائع کیا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔

نیاز احمد۔ دربھنگہ

**جواب**:۔ آپ کی تعمیلِ ارشاد میں میں ۱۵ سال سے ۵۵ سال کے مرد اور عورتوں کے وزن کا اسکیل شائع کر رہا ہوں۔ یہ وزن کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ نہیں، بلکہ اوسط درجے کا وزن بتایا جارہا ہے۔ نیز میں پانچ پانچ سال کے فرق سے عمروں کے متعلق بتاؤں گا کہ وہی قابلِ اعتماد سمجھا جاتا ہے۔ مثلاً میں پندرہ سال کے بعد بیس سال کی عمر والے کا وزن بتاؤں گا کہ اس کے درمیانی وقفہ کا وزن کوئی قابلِ لحاظ اہمیت نہیں رکھتا۔ پھر میں نے عورتوں کا پانچ فٹ سے کم کا نہیں بتایا ہے اور مردوں کا ۶ فٹ سے زیادہ کا نہیں بتایا ہے۔ تفصیل ذیل میں ملاحظہ ہو۔

---

| عمر | ۵ فٹ قد: عورت | ۵ فٹ ۴ انچ: مرد | ۵ فٹ ۴ انچ: عورت | ۵ فٹ ۸ انچ: مرد | ۵ فٹ ۸ انچ: عورت | ۶ فٹ: مرد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ سال | ۱۰۷ پونڈ | ۱۱۸ پونڈ | ۱۱۸ پونڈ | ۱۳۴ پونڈ | ۱۳۴ پونڈ | ۱۵۲ پونڈ |
| ۲۰ " | ۱۱۴ " | ۱۲۸ " | ۱۲۵ " | ۱۴۴ " | ۱۴۰ " | ۱۶۱ " |
| ۲۵ " | ۱۱۷ " | ۱۳۳ " | ۱۲۸ " | ۱۴۹ " | ۱۴۳ " | ۱۶۷ " |
| ۳۰ " | ۱۲۰ " | ۱۳۶ " | ۱۳۱ " | ۱۵۲ " | ۱۴۶ " | ۱۷۲ " |
| ۳۵ " | ۱۲۳ " | ۱۳۸ " | ۱۳۴ " | ۱۵۵ " | ۱۵۰ " | ۱۷۶ " |
| ۴۰ " | ۱۲۷ " | ۱۴۱ " | ۱۳۸ " | ۱۵۸ " | ۱۵۳ " | ۱۸۰ " |
| ۴۵ " | ۱۳۰ " | ۱۴۳ " | ۱۴۱ " | ۱۶۰ " | ۱۵۷ " | ۱۸۲ " |
| ۵۰ " | ۱۳۳ " | ۱۴۴ " | ۱۴۴ " | ۱۶۱ " | ۱۶۱ " | ۱۸۳ " |
| ۵۵ " | ۱۳۳ " | ۱۴۵ " | ۱۴۴ " | ۱۶۲ " | ۱۶۳ " | ۱۸۴ " |

## چند اہم سوالات

**سوال**:۔ میں مندرجہ ذیل سوالات آپ کی خدمت میں تحریر کرتا ہوں امید کہ اگلے ماہ کے رسالہ ہمدرد صحت میں جواب دے کر ممنون و مشکور فرمائیں گے۔

(۱) مجھے احتلام اور سرعتِ انزال کی شکایت ہے۔ غذا میں پرہیز کا خاص خیال رکھتا ہوں۔ آپ کے دواخانہ کی ہدایات کے مطابق ترش اشیا سے پرہیز کرتا ہوں۔ آپ کے ماہ اپریل کے رسالے میں لیموں کی جو تعریف بیان کی گئی ہے اور آنتوں، معدے کے واسطے حد درجہ نافع بتایا گیا ہے، تو کیا میرے واسطے یہ نقصان دہ ہوگا یا نہیں۔ نیز ٹماٹر اور سرکہ کی ترشی میرے واسطے کیسی ہوگی؟

(۲) دہی کھانے کے بعد دودھ کا استعمال واقعی نقصان دہ ہوتا ہے؟ نیز یہ بتائیے کہ دودھ سے قبل یا بعد ترش اشیا کا استعمال مضر ہوتا ہے؟

(۳) کچھ لوگ کہتے ہیں کہ دودھ پھیکا نہ پینا چاہیے کیوں کہ پھیکا دودھ معدہ میں جاکر پھٹ جاتا ہے کیا یہ خیال واقعی صحیح ہے؟۔ زمان خریداری نمبر ۱۵۱

**جواب** (۱) لیموں معدہ اور آنتوں کے لیے بلاشبہ مفید ہو۔ لیکن جریان و احتلام وغیرہ میں اس کا کثرتِ استعمال مناسب نہیں کہ اس سے مادۂ منویہ رقیق ہو جاتا ہو۔ اس کے علاوہ دوسری تمام ترشیوں مثلاً سرکہ وغیرہ کی تاثیر بھی مادۂ منویہ پر یہی ہوتی ہو۔ آپ جن ہدایات پر عمل کر رہے ہیں ان کو جاری رکھیے۔ انشاء اللہ ان سے سرعت اور احتلام کو بڑی حد تک افاقہ ہوگا۔

(۲) طبّی اصول کے مطابق دہی اور دودھ کا بہ یک وقت استعمال کرنا مناسب نہیں، اور نہ دودھ پی کر کوئی ترش چیز کھانا یا ترش چیز کھا کر دودھ پینا ہی مناسب ہو۔ البتہ دہی کی لسی میں تھوڑا سا دودھ ملا کر پنجاب میں عام طور پر عادتاً پیا جاتا ہے۔

(۳) دودھ پھیکا پیا جائے یا میٹھا، رطوبتِ معدی کے کیمیائی عمل سے اس کا معدے ہی میں پھٹنا ضروری ہو۔ ورنہ غور فرمایئے وہ پھر ہضم کیسے ہوگا۔ دودھ میں خود بھی شکر کی کافی مقدار موجود ہوتی ہو یہی وجہ ہو کہ خالص دودھ بغیر شکر ملائے بھی شیریں معلوم ہوتا ہے آپ اگر چاہیں تو محض ذائقہ کے لیے برائے نام شکر ملا کر پی سکتے ہیں، ورنہ صحیح و مفید تو یہی ہو کہ تازہ دودھ کو بغیر شکر ملائے پیا جائے۔

---

## مجھے مائی اوپیا ہو گیا ہو

**سوال:۔** بدقسمتی سے مجھے مائی اوپیا ہو گیا ہو، اور میری آنکھوں سے دور کی چیزیں صاف نظر نہیں آتیں۔ ڈاکٹروں کو دکھاتا ہوں تو وہ مجھے آنکھوں کا امتحان کرا کر عینک لگانے کا مشورہ دیتے ہیں مگر میں اپنی جگہ عینک کو سب سے بڑی لعنت سمجھتا ہوں۔ ایک صاحب نے مجھے حسبِ ذیل آنکھوں کی ورزشیں بتائی تھیں وہ ایک مہینے سے کر رہا ہوں مگر افسوس کہ اب تک ذرّہ برابر بھی افاقہ نہیں ہوا۔

(۱) اوّل دونوں آنکھوں سے ناک کی نوک کی طرف دیکھتا ہوں۔ پھر دونوں بھووں کے بیچ میں دیکھتا ہوں۔

(۲) اس کے بعد پہلے آنکھوں سے ناک کی نوک کی طرف دیکھتا ہوں۔ پھر پندرہ بیس گز کے فاصلے پر کسی نقطہ پر دیکھتا ہوں، اس طرح باری باری سے ان دونوں نقطوں پر دس منٹ تک دیکھتا ہوں۔

(۳) پھر تپلیوں کو بائیں سے دائیں طرف گھماتا ہوں اور دائیں سے بائیں طرف۔ اسے بھی کوئی دس مرتبہ کرتا ہوں۔

(۴) پھر خوب زور سے آنکھیں بند کر کے کھولتا ہوں۔ اسے بھی کوئی دس ہی مرتبہ کرتا ہوں۔

اس مائی اوپیا کی وجہ سے ریلوے کی نوکری سے جواب مل گیا ہو۔ اس کے علاوہ اور کوئی دوسری نوکری ملتی نہیں۔ آپ مجھے مشورہ دیجیے کیا کروں۔ اگر میری نظر آپ کے علاج سے درست ہو گئی تو بندہ بیس رُپے رسالے کے نام بھیج دے گا۔ مگر ان ڈاکٹروں کو نہیں دوں گا کیا سورج درشن بھی صبح کے وقت کر سکتا ہوں۔ اپنی رائے سے مطلع فرمایئے۔

نقر چند۔ خریدار نمبر ۱۷۳۴/۲

**جواب:۔** میں یہ نہیں سمجھ سکا کہ آپ مایوس کیوں ہو گئے۔ مائی اوپیا ایسا عارضہ نہیں ہو جو ایک دو ماہ میں ٹھیک ہو جائے۔ بینائی کی معمولی کمزوری دور ہونے میں بھی کئی ماہ لگ جاتے ہیں، اور آپ کے متعلق تو ہمیں یہ بھی نہیں معلوم کہ بینائی کس درجہ کمزور ہو چکی ہو۔ جہاں تک آپ کی آنکھوں کی ورزش کا تعلق ہو یہ اپنی جگہ مکمل ہوا اور اس سے یقیناً فائدہ پہنچنا چاہیے۔ مگر پانچ چھ ماہ سے پہلے نہیں۔ یہ ورزشیں آپ سبزہ زار، باغ وغیرہ میں کیا کیجیے تو زیادہ مفید ثابت ہوں گی۔

ہرچند عینک لگانا کمزوریِ بینائی کا "علاج" نہیں لیکن اگر وقتی ضرورت کو رفع کرنے کے لیے اس کا سہارا بھی لے لیا جائے تو اس سے فائدہ ہی ہوگا نقصان نہیں وہ یہ کہ آپ کی آنکھوں کی بینائی جہاں ہو وہیں ٹھہر جائے گی۔ مزید کمزور نہ ہوگی

سورج کی ابتدائی کرنیں لینے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں، مگر اس وقت جبکہ سورج اوپر چڑھ چکا ہو اس کی شعاعیں آنکھوں پر لینے سے نقصان ہوگا۔ آپ روزانہ خالص شہد بھی سلائی سے لگا سکتے ہیں اور ہمدرد کا "سرمہ نرگسی" بھی۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کے عضلات و اعصاب میں قوت آتی ہو۔ اور بہت ممکن ہو ان ورزشوں کے لگاتار استعمال اور شہد و سرمہ کی مداومت سے آپ بہت جلد عینک کی ضرورت سے بے نیاز ہو جائیں مگر یہ واضح رہے کہ یہ کوئی مرض حاد نہیں ہے کہ دس روز میں ٹھیک ہو جائے۔ اس کے لیے استقلال کی ضرورت ہو۔

# خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد وغیرہ کا اضافہ کرکے تیار کیا جاتا ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادّے (کارٹکس) کو طاقت پہنچا کر حواس کو روشن کرتا ہے۔ اجسامِ رباطیہ (کارپورا کوئے ڈری جے ینا) کو قوت دے کر بینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرّح ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوّیِ اعصاب (نروائن ٹانک) ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے۔
**ترکیب استعمال:**۔ صبح کو پانی کے ساتھ کھائیں یا جس طرح معالج ہدایت کرے۔ **مقدار خوراک** ۶ ماہ سے ۱۲ سال کی عمر تک ۱ سے ۵ ماشہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۵ ماشہ سے ۷ ماشہ تک کھانا چاہیے۔ **قیمت:**۔ فی تولہ چھے آنے۔

# خمیرہ مروارید

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرّح ہے۔ مرکزِ حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکتوں کے نظام کو درست کرکے خفقان (پیلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارتِ غریزی (نیچرل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔
**ترکیب استعمال:**۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔ **مقدار خوراک:**۔ ۶ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماشہ سے ۲ ماشہ تک۔ ۶ سال سے بارہ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔
**قیمت:** فی تولہ چھے آنے۔

# دواءالمسک معتدل جواہر والی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرکے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کواڑیوا کے نقائص کو دُور کرکے دورانِ خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچو ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر اس کے افعال درست کرتی ہے۔ معدہ کے غددِ ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈز) کو قوت دیتی اور جوہرِ ہاضم (پیپ سین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوّیِ معدہ (اسٹومیکک) ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دُور کر دیتی ہے۔
**ترکیب استعمال:**۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۲ تولے۔ عرق گذر ۲ تولے مصری ۱ تولے کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۱ یا عرق ماءاللحم ۵ تولے کے ہمراہ کھائیں یا جس طرح طبیب ہدایت کرے۔ **مقدار خوراک:**۔ ۱ سال سے ۶ سال تک ۱ سے ۲ ماشہ تک ۶ سال سے ۱۲ تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔ **قیمت:**۔ فی تولہ چھے آنے

## ہمدرد دواخانہ یونانی۔ کراچی

نگراں : حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی
مدیر : حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۱۷
نمبر: ۶

## فہرست مضامین۔ اکتوبر ۱۹۴۸ء



**دفاتر**

۱ : ہمدرد روڈ۔ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام) — پاکستان
۲ : ہمدرد کراس۔ میکلوڈ روڈ لاہور — پاکستان
۳ : ہمدرد منزل۔ لال کنواں۔ دہلی — ہند
۴ : ۱۷-۱۹ دلال اسٹریٹ فورٹ۔ بمبئی — ہند
۵ : ٹوریقہ بازار۔ مکۃ المکرمہ (سعودی عرب)

قیمت سالانہ (ہند و پاکستان میں) ——— پانچ روپے
〃 (ممالک غیر سے) ——— سات روپے آٹھ آنے
〃 (طلبا سے) ——— چار روپے
قیمت:۔ فی پرچہ ۸/

(از مولانا سید ابن الحسن صاحب فکرؔ ایم۔اے)

ملا مجھ کو "ہمدرد" سے ایک تحفہ
وہ تحفہ جو رکھتا نہیں اپنا ثانی

نظر آئی جب دفعتاً سرخ بوتل
جوانی کی یاد آگئی پھر کہانی

پیا جب یہ مشروب دو چار دن تک
تو کہنی پڑی بات اپنی زبانی

کبھی بابا آدم بھی بوڑھے ہوئے تھے
ہے انسان کا یہ مرض خاندانی

مگر پہلے یہ خاص نسخہ نہیں تھا
کہ لوٹ آئی پھر "آدمی" کی جوانی

یہ "ہمدرد" کی کوششوں کا ہی حاصل
کہ لوگوں نے پائی نئی زندگانی

نہ لندن نہ پیرس نہ واشنگٹن میں
ملے گا یہ اعجازِ ہندوستانی

یہی ہے وہ شئے جس کو کہتے ہیں امرت
ہر اک قطرہ اس کا پیامِ جوانی

شمیمِ معطر سے بڑھ کر ہی خوشبو
سراپا بہارِ چمن کی نشانی

زباں کے لیے ذائقہ بھی ہے اچھا
نظر کے لیے رنگ ہے ارغوانی

بجا ہے کہیں گر شرابِ مطہر
کہ ہے آبِ حیواں یہ خوش رنگ پانی

عناصر میں جب اعتدال اس سے آیا
تو فطرت بھی کرنے لگی مہربانی

رگوں میں چلا پھر نیا خونِ صالح
طبیعت میں پیدا ہوئی پھر روانی

اسی نوش دارو کا یہ معجزہ ہے
کہ حاصل ہوئی عشرتِ جاودانی

اسی نے بڑھاپے کو روکا وگرنہ
میں ہوتا بہت جلد "خلد آشیانی"

نظامِ صحت ہو گیا پھر مرتب
شباب آگیا، بڑھ گئی زندگانی

مسرت کی لہروں نے گرمایا دل کو
نہ درماندگی ہے، نہ اب سرگرانی

ہے ناپید مایوسیوں کی فضا بھی
نظر آتی ہے ہر طرف کامرانی

قوائے دماغی میں پھر جوش آیا
اُمنگوں نے دل میں مچلنے کی ٹھانی

خیالاتِ نو سے ہوئے پھر ہویدا
وہی نکتہ سنجی، وہی نکتہ دانی

زمانے کو کرنے لگی پھر مسخر
مری شاعری اور شیوہ بیانی

م
ا
ء
ا
ل
ل
ح
م

# غسل

## اس کی قسمیں اور فوائد و نقصانات

از جناب حکیم محمد یحییٰ صاحب۔ دہلی

قدیم زمانے کے لوگ غسل کو بڑی اہمیت دیتے تھے، اور بڑے اہتمام و تکلف کے ساتھ غسل کیا کرتے تھے۔ قدیم روما اور مصر کے حمام اب تک موجود ہیں، اور غسل کی تیاریوں اور انتظامات کی شہادتیں پرانی تاریخی کتابوں میں بھی پائی جاتی ہیں۔ زمانۂ قدیم کے لوگ غسل کے صحت بخش اور معالجاتی پہلوؤں سے بھی واقف تھے، اور قدیم اطبّا نے بھی اس مسئلے کی طرف پوری توجہ کی تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ آج جس چیز کو "علاج بالماء" (پانی کا علاج) کہا جاتا ہے، اس کے بہت سے اصول اور طریقے قدیم طبی کتابوں اور روایتوں ہی سے حاصل کیے گئے ہیں، اور دنیا کے اکثر ممالک میں اب بھی رائج ہیں اور لوگ اُن سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

غسل ہماری زندگی کی ضروریات میں سے ہے۔ اس سے صرف یہی فائدہ نہیں ہوتا کہ ہمارا جسم صاف رہتا ہے (اور یہ صفائی بھی صحت کے لیے ضروری ہے) بلکہ غسل سے ہمیں تن درستی بھی حاصل ہوتی ہے، ہماری تن درستی قائم بھی رہتی ہے، اور متعدد امراض کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ گویا قدرتی طریقۂ علاج کا ایک اہم جزو غسل بھی ہے۔

اکثر لوگ غسل کے متعلق صرف اتنا ہی جانتے ہیں کہ گرم یا ٹھنڈے پانی سے نہایا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ جن میں مرد اور عورتیں دونوں شامل ہیں، گرم پانی سے غسل کرنے کے شوق کو "درجۂ عشق" تک پہنچا دیتے ہیں اور خود کو گرم جوشی یا اُبلنے کی منزل تک پہنچا کر بہت خوش ہوتے ہیں، لیکن یہ جاننا چاہیے کہ "گرم غسل" سب کے لیے مفید نہیں ہوتا۔ اُن کے شائقین میں سے ایک بڑی تعداد اس ذریعے سے خود کو آہستہ آہستہ ہلاک کرتی رہتی ہے۔ دوسری جماعت ان لوگوں کی ہے جو ہر حال میں ٹھنڈے پانی ہی سے غسل کرنے کے دل دادہ رہتے ہیں، اور یہ نہیں جانتے کہ "ٹھنڈا غسل" یا "فوارے کا غسل" اگر کچھ لوگوں کے لیے بے حد فرحت بخش اور جاں فزا ہوتا ہے تو دوسروں کے لیے سخت مضر اور مخربِ صحت ہوا کرتا ہے۔ موخر الذکر لوگ اس طریقۂ غسل کو اختیار کر کے اپنی قوتِ حیات کو کھوتے رہتے ہیں اور روز بروز کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اب ہم کسی قدر تفصیل کے ساتھ مختلف قسموں کے غسل اور ان کے اثرات کا تذکرہ کرتے ہیں۔

### ٹھنڈا غسل

ٹھنڈا پانی یا ٹھنڈے پانی کی بوچھاڑ (Shower) قلب اور دماغ پر قطعی اور نمایاں اثر کرتی ہے۔ اس سے خون کا دوران بڑھ جاتا ہے، عصبی نظام بیدار ہو جاتا ہے اور ٹھنڈے پانی کی ٹکر یا چوٹ کا مقابلہ کرنے کی کوشش میں پورا جسم اس طرح کام کرنے لگتا ہے، جیسے اس پر کوئی تازیانہ لگا دیا گیا ہو۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم سے حرارت اور انرجی خارج ہونے لگتی ہے اور فاضل چربی کی کچھ مقدار جل جاتی ہے۔ اس لیے اگر کوئی دُبلا یا کمزور آدمی جسے اپنے بدن کے ہر تولے وزن کو قائم رکھنے کے لیے جد و جہد کرنی پڑتی ہے، ٹھنڈے پانی یا فوارے سے غسل کرتا ہے تو وہ نادانستہ طور پر اپنے وزن کو کم کرتا ہے، اپنے حراروں (Calories) کے اس ذخیرے کو جو مشکل سے جمع کیا گیا ہے، کھو دیتا ہے اور اپنے عصبی نظام کو ہیجان میں لا کر اپنی تن درستی کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس لیے اگر آپ بہت دُبلے پتلے اور کمزور آدمی ہیں تو آپ کو ٹھنڈے غسل سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیوں کہ اس سے آپ کی قوتِ حیات گھٹ جاتی ہے، اور ان حراروں میں کمی آ جاتی ہے، جن کی آپ کے جسم کو سخت ضرورت ہے۔

تن درست اور بھرے بدن والے آدمیوں کے لیے ٹھنڈا غسل مفید ہے اور موٹے تازے کھلاڑیوں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ ان لوگوں کے لیے یہ غسل خاص طور پر مفید ہے جن کے جسم میں خون کی مقدار بھرپور ہوتی ہے یا جن کے جسم میں چربی زیادہ ہوتی ہے مگر قلب کمزور نہیں ہوتا۔ اس سے چربی اور مٹاپا کم ہوتا ہے۔ مگر اس طرح وزن کو کم کرنے کے مسلسل عمل سے پہلے طبی مشورہ کر کے قلب کا حال اچھی طرح معلوم کر لینا چاہیے۔ جو لوگ ضعفِ اعصاب یا ضعفِ معدہ میں مبتلا ہوتے ہیں، یا تن درست ہونے کے باوجود کاہل اور صرف بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ان کے لیے "ٹھنڈا غسل" مفید ہے۔

## نیم گرم غسل

بعض حالات میں "گرم غسل" بہترین معالجاتی فائدوں کا حامل ہوتا ہے، لیکن یہ ضرور ہے کہ "گرم غسل" اور "نیم گرم غسل" یعنی ہلکے گرم یا معتدل حرارت والے پانی سے غسل میں فرق کیا جائے۔ یہ دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔ گنگنے یا معتدل حرارت والے پانی سے غسل کرنا، سکون بخش ہوتا ہے اور پریشانیِ طبع کو دور کرتا ہے۔ یہ غسل ان لوگوں کے لیے بہت مفید ہے جو عصبی بیماریوں میں، یا بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ رات کو سونے سے پہلے اگر معتدل اور گنگنے پانی سے غسل کر لیا جائے تو بے خوابی کے مریض کو اس سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ اور نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ دماغی اور عصبی امراض کے ہسپتالوں میں تو بعض مریضوں کو چوبیس چوبیس گھنٹوں تک نیم گرم پانی میں رکھا جاتا ہے، اور اس سے شدید جنون یا مالیخولیا میں کمی ہو جاتی ہے۔ لیکن سکون بخش اثر اور جسم کی صفائی کے علاوہ "معتدل غسل" کوئی طاقت بخش اثر پیدا نہیں کرتا۔

## گرم غسل

اس کے برعکس گرم غسل متعدد بیماریوں میں صرف مفید ہی ثابت نہیں ہوتا بلکہ بعض امراض کا قطعی علاج بھی ہے۔ دوسری طرف گرم پانی سے غسل کرنا افعالِ اعضا کے لیے محرک ہے اور طبیعت کو ابھارتا ہے لیکن اگر اس غرض سے گرم غسل کیا جائے تو اس میں اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ اس طرح دیر تک غسل کرنے سے عصبی کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ گرم غسل سے خون کی شریانیں سکڑتی ہیں اور قلب کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اور جوں جوں پانی کی حرارت بڑھتی جاتی ہے، غیر معمولی مقدار میں پسینہ خارج ہونے لگتا ہے۔ یہ سمجھ لینا آسان ہے کہ جن لوگوں کی شریانیں بے لوچ ہوں اور قلب کی حالت درست نہ ہو۔ ان کا گرم پانی سے نہانا یا کوئی ایسی حرکت کرنا جس سے حرکتِ قلب تیز ہو اور کمزور شریانوں پر زیادہ دباؤ پڑے، یقیناً ایک خطرناک عمل ہے۔ ایسی مثالیں کافی تعداد میں موجود ہیں کہ بوڑھے یا کمزور قلب کے لوگ گرم غسل خانے میں یا دیر تک گرم غسل کے بعد اس دنیا سے چل بسے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لیے گنگنے یعنی معتدل حرارت والے پانی سے نہانا ہی ٹھیک ہو سکتا ہے۔

دوسری طرف عضلاتی تشنج یا دردِ قولنج میں گرم پانی کا ٹب ہی اکسیر ثابت ہوتا ہے اور مریض کی زندگی کو بچا لیتا ہے۔ سوزشِ مفاصل، ورمِ اعصاب، گٹھیا اور پٹھوں کے ہر قسم کے درد میں گرم پانی سے غسل کرنا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ پانی کی حرارت کے باعث عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ شدید عضلاتی درد میں بہت سے لوگوں نے گرم پانی کو اپنا مددگار طبیب پایا ہے۔ وہ لوگ جو وجع مفاصل میں مبتلا رہتے ہیں اور جوڑوں کے سخت ہو جانے کے باعث صبح کو اٹھ نہیں سکتے، گرم پانی سے غسل کے بعد آرام حاصل کر لیتے ہیں اور اس کا اثر کافی دیر تک قائم رہتا ہے۔

گرم غسل کے دوران میں پانی پینا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے گردوں کا عمل تیز ہو جاتا ہے، اور جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ خون کی شریانوں کے پھیلنے کے باعث پسینہ بھی کافی مقدار میں نکلتا ہے۔ یہ طریقہ ان لوگوں کے لیے مفید ہے جن کے نظامِ جسمانی میں سمیت موجود ہو۔

## "پسینہ کا غسل"

روس اور فن لینڈ وغیرہ میں بڑی مدت سے پسینہ کا غسل رائج ہے، یعنی جسم کو اتنی مقدار میں حرارت پہنچائی جاتی ہے کہ خوب پسینہ آ جاتا ہے۔

یونانی اطبا بھی اس طریقۂ علاج سے اچھی طرح واقف تھے۔ اس طرح کا غسل جسم کے تمام زہریلے مادّوں اور فضلات کو جلدی مسامات کے ذریعے خارج کر دیتا ہے، اور گردوں اور مثانے کا بار بھی بڑی حد تک ہلکا کر دیتا ہے۔

## نمکین غسل

گرم غسل ہو یا نیم گرم غسل، اگر پانی میں تھوڑا سا سمندری یا پہاڑی نمک، اور یہ دستیاب نہ ہو تو معمولی نمک ملا لیا جائے تو بعض حالتوں میں یہ بہت مفید و فرحت بخش، اور جسمانی طاقت کو ابھارنے والا، اور جلدی مسامات کو سرگرمِ عمل کرنے والا ثابت ہوتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ جس پانی میں نمک ملایا جائے وہ گرم نہ ہو، بلکہ نیم گرم ہو۔ لیکن اگر آپ پانی میں تقریباً نصف پونڈ "کلورائڈ آف کیلسیم" ملالیں گے (کلورائڈ آف لائم نہیں)، تو غسل کے بعد آپ اس قدر شگفتہ اور بشاش ہو جائیں گے جیسے آپ سمندر سے غسل کر کے نکلے ہوں۔ لیکن فرحت کا یہ احساس حاصل کرنے کے لیے یہ ضرور ہے کہ آپ جسم کو صاف کرنے کے لیے کوئی رگڑنے والا برش بھی استعمال کریں۔ آپ پورے موسم سرما میں اس طرح اپنے غسل کے ٹب کو استعمال کر سکتے ہیں اور سمندری غسل کی لذّت اور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کام میں زیادہ خرچ بھی نہیں ہوتا۔ لیکن اگر آپ کی جلد بہت حسّاس ہے اور نمک سے اس میں سوزش اور خلش پیدا ہوتی ہے، تو نمکین غسل سے یقیناً پرہیز کرنا چاہیے۔

## صابن کا انتخاب

عام طور پر، اور بالخصوص جن لوگوں کی جلد نرم و نازک ہو، ان کو غسل کے لیے صابن کے انتخاب میں پوری احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ صابن ایک مرکب ہے روغن دار تیزاب اور القلی کا۔ سستے اور معمولی صابن میں القلی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس سے کپڑا تو دھویا جا سکتا ہے، مگر چہرے اور جلد وغیرہ کے لیے ایسا صابن کبھی نہیں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ صابن جلد میں خشکی اور سوزش پیدا کرتا ہے۔ اگر زیادہ روغنی اجزا والا صابن جس میں "لینولین" بھی ملایا گیا ہو استعمال کیا جائے تو القلی کی زیادہ مقدار سے پیدا ہونے والی جلدی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ لیکن نرم و نفع بخش صابن سے غسل کرنے میں بھی اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ جسم کے خشک ہونے سے پہلے صابن کو اچھی طرح جسم سے دھو کر صاف کر دیا جائے اور اس کے اجزا کو جلد پر باقی نہ چھوڑا جائے۔

ایک نوجوان لڑکی میری ملاقاتی تھی۔ پورے موسم میں اس کی جلد میں خارش رہا کرتی تھی۔ اس خارش نے اس کے عصبی نظام کو بھی نقصان پہنچایا تھا۔ اسے رات کو نیند نہیں آتی تھی۔ معلوم ہوا کہ اس لڑکی کو غسل کرنے کی عادت تھی، معمولی غسل نہیں، بلکہ وہ بہت گرم پانی میں تیز صابن کی بڑی مقدار ملا کر غسل کیا کرتی تھی۔ اس نے ایک مرتبہ مجھ سے کہا تھا "مجھے اپنی جلد صاف رکھنے کا بے حد شوق ہے۔ میں نہیں سمجھتی کہ مجھے جلدی بیماری کیوں ہو جاتی ہے۔"

یہ حال سن کر جلدی امراض کے ایک ماہر نے اسے بتایا کہ وہ اپنی جلد کے تمام قدرتی تیلوں کو ختم کر رہی ہے اور صابن سے رگڑ رگڑ کر جلد کو ایک ایسے چرمی تھیلے کی طرح بنا رہی ہے جس میں تیل کبھی نہ لگایا گیا ہو۔ اس کا علاج بہت آسان تھا۔ اسے بتایا گیا کہ وہ ہفتے میں صرف دو بار نرم نباتی صابن سے غسل کیا کرے اور باقی دنوں میں صرف پانی سے نہائے۔ اس کے علاوہ اس سے کہا گیا کہ تھوڑی مقدار میں ناریل یا زیتون کا تیل اپنے جسم میں کبھی کبھی مل لیا کرے اور فاضل تیل کو تولیے سے پونچھ ڈالے۔ دو ہفتے میں وہ بالکل اچھی ہو گئی اور اسے خوب نیند آنے لگی۔

مصر اور روما کے باشندے غسل کے بعد جسم میں تیل کی مالش کرتے تھے تاکہ غسل میں جلد کا جو قدرتی تیل ضائع ہو گیا ہو وہ کمی پوری ہو جائے۔ ہندستان میں بھی تیل لگا کر غسل کرنے یا غسل کے بعد تیل لگانے کا رواج زمانۂ قدیم سے موجود ہے۔ موسم سرما میں خاص طور پر ضروری ہے کہ جلد میں تیل موجود رہے تاکہ جسم کو گرم رکھنے میں اس سے مدد ملے۔ روسی لوگ جب صفر سے نیچے کی برودت والے مقام پر گھر سے باہر جاتے ہیں تو پیر سے لے کر آنکھوں تک پورے جسم میں اچھی طرح روغن کی مالش کر لیتے ہیں، اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ سردی زیادہ تیزی سے جسم میں سرایت نہیں کرتی۔ رودبار انگلستان کو عبور کرنے والے پیراک یا دریاؤں میں دور دور تک تیرنے والے لوگ جنھیں ٹھنڈے پانی میں دیر تک رہنا ہوتا ہے وہ جسم کو اچھی طرح کسی روغن سے پوت لیتے ہیں۔

موسم سرما میں جلد کی عام خشکی، یا جلد کے پھٹ جانے کی تکلیف کسی اچھے اور مسکن روغن سے دور کی جاسکتی ہے، جو لوگ بہت دُبلے ہوتے ہیں ان کے ہاضمے کی خرابی میں بھی روغن کی مالش مفید ثابت ہوتی ہے۔

## ٹب میں غسل کرنا

یہ تو سب جانتے ہیں کہ عام طور پر گھر میں غسل کرنے کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ ایک تو پانی کے بھرے ہوئے ٹب میں داخل ہو کر غسل کرنا، دوسرے کھڑے ہو کر غسل کرنا یا "شاور باتھ"۔ بعض لوگوں کے لیے ٹب کا غسل استادہ غسل سے زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگرچہ جسم کے اوپر سے پانی کی بوچھاڑ اس اعتبار سے زیادہ اچھی ہے کہ وہ صابن اور میل کو الگ کر کے جلد کو صاف کر دیتی ہے، تاہم ایک دوسرے اعتبار سے ٹب کا غسل صحت بخش ہوتا ہے اور سکون بخش بھی۔

جن لوگوں کو اس طرح کے آرام و سکون کی ضرورت ہے، ان کو "ٹب باتھ" ہی سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ سیدھے اور استادہ پوزیشن میں تمام اعضا ریڑھ کی ہڈی سے لٹکے ہوئے ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ٹب میں لیٹ جایا جائے تو یہ تناؤ اور آویزش باقی نہیں رہتی اور پانی میں ڈوبے ہوئے جسم پر چاروں طرف سے پانی کا دباؤ برابر پڑتا ہے اور اندرونی اور بیرونی اعضا کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ٹب میں لیٹ کر غسل کرنے میں ہمیشہ گنگنا اور معتدل پانی ہی استعمال کرنا چاہیے اس لیے کہ ٹھنڈے پانی سے غسل کی مدت مختصر ہونی چاہیے، اور ذرا سی دیر کے لیے ٹھنڈے پانی میں داخل ہو کر باہر نکل آنا فائدہ بخش نہیں ہو سکتا

لیٹ کر غسل کرنے کے بعد ٹب میں بیٹھ کر غسل کرنا بھی ایک خاص اثر رکھتا ہے اور زمانۂ قدیم سے "علاج بالماء" کا یہ طریقہ اطبا میں رائج ہے۔ اس کو انگریزی میں "سٹنز باتھ" (Sitz Bath) کہتے ہیں یعنی "بیٹھک نہان" جس میں جسم صرف کمر سے رانوں تک پانی میں رہتا ہے اور پیر کا آخری حصہ اوپر کو اٹھا پانی سے باہر رکھا جاتا ہے بعض دولت مند گھرانوں کے غسل خانوں میں "سٹنز باتھ" کے لیے خاص قسم کا ٹب بنا دیا جاتا ہے مگر پانی کے معمولی ٹب سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے یعنی کمر تک پانی میں بیٹھ کر پیر کو ٹب کے کنارے پر یا کسی تپائی پر ٹکا یا جاسکتا ہے۔

"سٹنز باتھ" کی بہترین معالجاتی قدر یہ ہے کہ اس کا مفید اثر پیڑو اور اس کے آس پاس کے تمام اعضا، اور پیٹ اور نیچے کی آنتوں پر پڑتا ہے جنسی اعضا اور مثانے کی خرابی میں ٹھنڈے پانی کا "سٹنز باتھ" اکثر مفید پایا گیا ہے اور بعض حالتوں میں جگر اور تلی کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

"سٹنز باتھ" کا پانی ستر ڈگری سے زیادہ ٹھنڈا نہیں ہونا چاہیے لیکن اگر معاء مستقیم سے خون جاری یا اس میں سرکنے یا نیچے اترنے کی بیماری ہو گئی ہو تو ٹھنڈے پانی ہی سے فائدہ ہوگا۔ اس طرح عورتوں کے پیڑو کی بیماریوں میں بھی ٹھنڈے پانی کا "سٹنز باتھ" نافع ہوتا ہے۔ لیکن جب درد یا ورم ہو تو گرم پانی استعمال کرنا چاہیے۔

## غسل کے بعد جسم کو خشک کرنا

اب یہ سوال کیا جاسکتا ہے کہ غسل کے بعد غسل خانے سے باہر آنے پر کبھی کبھی زکام کیوں ہو جاتا ہے۔ عام طور پر یہ غلط فہمی پھیلی ہوئی ہے کہ چونکہ جلد کی مسامات کھلے ہوتے ہیں اس لیے زکام ہو جاتا ہے۔ مگر حقیقت اس کے برعکس ہے یعنی غسل کے بعد مسامات کھلے ہوتے نہیں ہوتے۔ اکثر لوگوں کو زکام اس لیے ہو جاتا ہے کہ وہ جسم کو اچھی طرح خشک نہیں کرتے۔ بہت سے لوگ جسم کو صرف تولیے سے تھپتھپا لیتے ہیں اور بس۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ غسل کے بہترین فائدے سے محروم رہ جاتے ہیں یہ فائدہ اسی طریقہ سے حاصل ہوتا ہے کہ غسل کے بعد جسم کو تولیے سے اچھی طرح کچھ دیر تک رگڑا جائے۔

ایک عورت کا وسطی جسم اس قدر موٹا تھا کہ معلوم ہوتا تھا اس کے پیٹ اور کمر کے چاروں طرف کسی نے موٹر کار کا ٹائر باندھ دیا ہے۔ اس کی پیٹھ پر اور بازوؤں پر بھی چربی کی بھاری مقدار موجود تھی۔ اس نے غسل کے بعد ایک کھردرے ترکش تولیے سے جسم کو خوب رگڑنا شروع کیا۔ اور بالخصوص اپنے "ربڑ ٹائر" کو اچھی طرح تولیے سے دبا دبا کر خوب رگڑا کرتی تھی۔ اس سے اس کو بہت فائدہ ہوا اور فاضل چربی کی بڑی مقدار کچھ دنوں میں غائب ہو گئی۔ پانچ منٹ یا اس سے کچھ زیادہ دیر تک یہ مفید "ورزش" کرنے کے بعد اس کا جسم اچھی طرح صرف خشک ہی نہیں ہو جاتا تھا بلکہ تن درستی کی ایک سرخی اس پر دوڑ جاتی تھی۔ عورتوں کو خاص طور پر یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ سر کے جو بھیگے ہوئے بال گردن پر پڑے رہتے ہیں ان کو جھٹک کر اور پونچھ کر اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے اس کے بعد غسل خانے سے باہر نکلنا چاہیے کچھ مرد بھی ایسے ہیں جو سر و گردن کے بالوں کو اچھی طرح پونچھنا بھول جاتے ہیں اور زکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اپنے لیے کسی طرح غسل کو جاری رکھنے سے پہلے یہ معلوم کر لینا ضروری ہے کہ کس قسم کا غسل آپ کی صحت سے موافقت کرتا ہے چند روز میں یہ بات آسانی سے معلوم ہو سکتی ہے اور آپ کسی مفید نتیجہ پر پہنچ سکیں یہ تو ظاہر ہے کہ ایک چیز کسی کو مفید اور کسی کو مضر ہوا کرتی ہے ایک عام مشورہ یہ ہے کہ اگر آپ بہت دُبلے اور بالکل جھم و نحیف ہیں تو ٹھنڈے پانی کا غسل آپ کے لیے مضر ثابت ہوگا۔

# خون کے سرخ اور سفید ذرات اور اس کے دیگر اہم اجزائے ترکیبی

مدتوں کی تحقیقات کے بعد ماہرین علم تشریح اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسان کے جسم کا خون جس پر تمام تر اس کی حیات اور اس کی صحت کا انحصار ہے، غایت درجے کا عجیب و غریب سیّال ہے جس کا بدل دنیا بھر میں نہیں مل سکتا۔ بااین ہمہ اس کی تعمیم کی یہ کیفیت ہے کہ ادنےٰ درجے کے جان داروں کو چھوڑ کر تمام دیگر حیوانات کو بھی قدرت نے سیّال مذکور عنایت فرمایا ہے۔ خون اگرچہ بہ ظاہر محض سُرخ رنگ کا ایک سیّال دکھائی دیتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس کا جزوِ اعظم ذی حیات خلّیات ہیں، جن میں سے ہر ایک ذرّہ بجائے خود "امیبا" کی طرح مکمّل جان دار ہے۔ انھی سُرخ و سفید ذرات پر انسان کی صحت کا تمام تر دار و مدار ہے۔ علاوہ اس کے خون میں ہوا کے جزوِ لطیف آکسیجن کا بھی کچھ حصّہ شامل ہے جس کا ہونا اور نہ ہونا ہمارے حق میں موت و حیات کا مسئلہ ہے، بالفاظِ دیگر وہ ہماری زندگی کی ایک ناگزیر شرط ہے۔ عمل تنفّس اسی جزوِ ہوائی کو ٹھیک معیار پر قائم رکھنے کا ذریعہ ہے اور اسی کی بہ دولت وہ مسموم غازات (زہریلی گیسیں) جن کی پیدائش جسم میں برابر ہوتی رہتی ہے خارج ہوتی ہیں اور وہ ہوائے لطیف جس کو آکسیجن کہا جاتا ہے اور جو انسان کے لیے مقوّمِ حیات ہے، مناسب مقدار میں داخلِ بدن ہو کر اس کی صحت و تن درستی کا کفیل رہتا ہے۔ خون کے تینوں اجزائے ترکیبی یعنی سُرخ ذرّاتِ خون، سفید ذراتِ خون اور آکسیجن، انسان کی زندگی اور اس کی صحت کو قائم رکھنے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ ہم ان سب کا حال نیچے بیان کریں گے۔

## سُرخ ذرّات

سُرخ ذرّات کی تعداد سفید ذرّات کی نسبت بہت زیادہ ہے اور ان کی ساخت کا سمجھ لینا بھی کچھ زیادہ دشوار نہیں۔ خون کے چھوٹے قطرہ میں یہ ذرّات لاکھوں کی تعداد میں پائے جاتے ہیں، اور ایک ماہر طبیب کے لیے سُرخ اور سفید ذرّاتِ خون کی تعداد کا دریافت کرنا اس لیے ضروری ہے کہ مختلف امراض میں ان کی تعداد مختلف ہوتی ہے اور ان کی صحیح تعداد معلوم کر لینے سے مرضِ لاحقہ کی تشخیص اور اس کے علاج میں بعض اوقات بڑی مدد ملتی ہے (اس کی تفصیل کتب ڈاکٹری میں اپنی جگہ پر مذکور ہے)، خون کا رنگ سرخ ہونا ان ہی ذرّات کے خون میں بہ کثرت موجود ہونے کی وجہ سے ہے۔ ہر ایک ذرّے کو اگر دوسرے ذرّات سے الگ کر کے دیکھا جائے تو اس کا رنگ سرخ نہیں بلکہ زرد ہوتا ہے۔ لیکن ان ذرّات کے باہمی اجتماع کا یہ نتیجہ ہے کہ زرد رنگ بہت گہرا ہو کر سرخ نظر آنے لگتا ہے۔ اب اگر کسی تن درست آدمی کی انگلی میں سوئی چبھو کر ذرا سا خون نکالا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ اس کا رنگ گہرا سرخ ہے، برخلاف اس کے اگر وہ غیر صحی اصول پر زندگی بسر کرتا ہے اور اس کی صحت خراب ہے تو یقیناً خون کا رنگ شوخ سُرخ نہیں ہوگا، بلکہ خرابیِ صحت کے درجے کے مطابق یا تو کم سُرخ اور یا بالکل زرد نظر آئے گا۔ غیر مصفّا ہوا میں سانس لینا اس خرابیِ صحت کے اہم اسباب میں سے ہے۔ گندہ اور غلیظ ہوا ان ذرّات کے لیے زہرِ قاتل ہے، کثیر تعداد میں ان کی ہلاکت کا موجب ہے اور اس لیے ان کی مطلوبہ تعداد میں معتد بہ کمی آجاتی ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات ان کی تعداد نصف کے قریب رہ جاتی ہے۔ یہی کمی فسادِ صحت کا سب سے بڑا باعث ہے۔ بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ ان کی تعداد میں کمی نہیں آتی لیکن وہ اپنا فعل جو قدرت نے ان کے لیے مقرّر کیا ہے اچھی طرح انجام دینے سے قاصر رہتے ہیں، جس کی وجہ سے آدمی کی صحت میں اختلال آجاتا ہے اور دن بہ دن اس کی صحت گرتی جاتی ہے۔

## سُرخ ذرّات کی شکل وصورت وغیرہ کی تشریح

بادی النظر میں سرخ ذرّات کی شکل گول چپٹی دکھائی دیتی ہے لیکن کناروں کی نسبت ان کا درمیانی حصّہ کم دبیز ہوتا ہے۔ جب کسی چیز کا وسطی حصّہ اطراف کی نسبت پتلا ہو اس کو "مقعّر" کہتے ہیں اور اگر یہ پتلا ہونا دونوں جانب سے ہے تو اس کو "المضاعف مقعّر" کہا جاتا ہے۔ سرخ ذرات کی شکل وصورت میں یہ تمام صفات موجود ہیں اس لیے علماء تشریح کہتے ہیں کہ وہ گول شکل کے "المضاعف مقعّر" اقراص ہیں۔ مختصراً نہایت چھوٹے پیمانے پر ان کی شکل اس شیشہ کی ہوتی ہے جس کو کوتہ نظر انسان کی نظر کی اصلاح کے لیے عنک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جب انسان تن درست ہوتا ہے اور اس کی صحت میں کسی قسم کی خرابی نہیں ہوتی تو تمام ذراتِ خون کی شکل وصورت اور ان کا حجم مساوی ہوتا ہے (اس کی تشخیص خوردبین کے ذریعے کی جاتی ہے) اس طرح ان کے وسط میں مرکزی نقطہ جس کو انگریزی میں (Nucleus) کہتے ہیں دکھائی نہیں دیتا گو ان ذرات کے ابتدائے تکوّن میں یہ نقطہ موجود ہوتا ہے۔ چند دن گزرنے کے بعد جب کہ وہ اپنے مراحلِ حیات کا اکثر و بیشتر حصّہ طے کر چکتے ہیں یہ نقطہ معدوم ہو جاتا ہے۔ ان کی مدّتِ حیات بہت کم ہوتی ہے عموماً چند دن یا زیادہ سے زیادہ چند ہفتے سے زائد ان کو بقا نصیب نہیں ہوتی۔ پہلے ذرات کے فنا ہو جانے پر دوسرے ذرات کی تخلیق ہوتی ہے اور جب تک انسان زندہ ہے اور اس کی رگوں میں خون موجود ہے یہ سلسلہ برابر جاری رہتا ہے اور ذرات کی تعداد میں کمی واقع نہیں ہوتی۔

## زندہ اساطینِ بدن اور ان کا حیرت انگیز عمل

سُرخ ذراتِ خون کی تخلیق کا منبع ہڈّیوں کا اندرونی حصّہ ہے۔ یہ ایک ایسی حیرت انگیز بات ہے جس کے ماننے میں اکثر لوگوں کو تامّل ہوتا ہے کیوں کہ ان کے خیال میں ہڈّیاں بے جان چیز ہے اور ان کا وجود صرف اس لیے ہے کہ وہ گوشت و پوست اور عضلات کے لیے سہارے کا کام دیں جیسے جس طرح عمارت کے اندر ستون اس کی چھت کو تھامے رہتے ہیں۔ اسی لیے ان کو اساطین بدن (جسم کے ستون) کہا جاتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ گو ان کو جسم کے ستون کہا جائے یا کوئی اور نام دیا جائے بہر حال وہ مُردہ اور بے جان چیز نہیں ان کے اندر دیگر اعضائے جسم کی طرح حیات سرایت کیے ہوئے ہے اور ان کے اندر جو رقیق مادہ بھرا رہتا ہے جس کو عام محاورے میں گودا کہا جاتا ہے وہ یقیناً تمام دیگر زندہ مواد کی نسبت بہت زیادہ سرگرمِ عمل رہتا ہے اور بدن کے نشوونما کے سلسلے میں سب سے اہم کام اس کے سپرد ہے۔ جو سُرخ ذرات اس رقیق مادہ یعنی ہڈّیوں کے گودے میں ہوتے ہیں ان کی یہ حیرت انگیز خاصیت ہے کہ وہ دیگر سُرخ ذرات کی تکوین و تخلیق کا باعث ہوتے ہیں جو خون کے فنا پذیر ذرات کی جگہ لیتے اور مسلسل طور پر اس کو مدد پہنچاتے رہتے ہیں۔ چناں چہ جب خون دورہ کرتا ہوا ہڈّیوں کے اندر داخل ہوتا ہے تو وہ ان نوزائیدہ ذرات کو اپنے میں جذب کر لیتا ہے۔ لیکن اگر کسی طرح ہڈّیوں کا گودا اپنا عمل چھوڑ دے تو خون میں سُرخ ذرّات کی تعداد کم ہو جانے کے باعث نظامِ صحت درہم برہم ہو جاتا ہے اور اس سے طرح طرح کے امراض اور عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ اگر آدمی غلیظ اور ناصاف ہوا میں سانس لے تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہڈّیوں کے گودے پر اس کا مخالف اثر پڑتا اور نئے سُرخ ذرّات کی تکوین موقوف ہو جاتی ہے۔

جب خون انسان کے بدن میں شرائین کے ذریعے دورہ کرتا ہے تو وہ ان سُرخ ذرّات کو بھی اپنے ساتھ بہا کر لے جاتا ہے اور پھر وہ جسم کے ہر ایک حصّے میں پہنچ کر اپنا عمل انجام دیتے ہیں (جس کی تشریح آگے آتی ہے) بذاتِ خود ان ذرات میں کوئی حرکت نہیں پائی جاتی۔ برخلاف اس کے سفید ذرّاتِ خون متحرک بالذات ہیں۔ سُرخ ذرّات کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ ان کی شکل وصورت میں کوئی تغیّر نہیں آتا۔ معلوم یہ ہوتا ہے کہ یہ ذرّات ایک لچک دار غلاف کے اندر ملفوف رہتے ہیں اور اس لیے ہر حالت میں ان کی وہی شکل وصورت قائم رہتی ہے جس شکل پر ان کی تخلیق ہوتی ہے (جس طرح فٹ بال کا گیند کہ ہر چند اس کو چپٹا کرنے کی کوشش کی جائے وہ اپنی اصلی صورت کی طرف عود کر آتا ہے)۔ تیسرا فرق ان کے اور سفید ذرّاتِ خون کے درمیان یہ ہے کہ یہ ذرّات کبھی مائیکروب کو یا کسی دوسرے ذرّے کو جو خون کے ذرّات کا دشمن ہو نگل کر کھا نہیں جاتے (سفید ذرّات کا عمل ان سے مختلف ہے۔ سفید ذرات کے بیان میں اس کی تفصیل لکھی ہے)۔ اس میں شک نہیں کہ بعض اوقات ان کے اندر مائیکروب دیکھے گئے ہیں لیکن اس لیے نہیں کہ سُرخ ذرّات ان کو

کھا چکے ہوتے ہیں بلکہ برعکس موخرالذکر ان پر غالب آکر ان کو مار ڈالتے ہیں اور مائیکروب ان کے مردہ جسم میں پائے جاتے ہیں۔

**ان ذرّات کا سُرخ رنگ لوہے کی وجہ سے ہی جس کا وجود جسم کے لیے نہایت اہم ہی**

سوال یہ ہو کہ اگر سفید ذرات کی طرح حیوانات ذرّیہ کو ہلاک کرنے کا عمل ان سے صادر نہیں ہوتا تو پھر خون کے اندر کروڑوں نہیں، اربوں کی تعداد میں ان کا موجود ہونا کس حکمت پر مبنی ہے اور ان کی تخلیق میں کون سی پوشیدہ مصلحت ہی؟ اس کا جواب یہ ہو کہ ان کی تکوین و تخلیق میں یہ حکمت ہو کہ وہ اس سرخ رنگ کو جس کے وہ حامل ہیں جسم کے کونے کونے تک پہنچا دیں۔ یہ سُرخ مادّہ بدن کے حق میں ایک نہایت قیمتی چیز ہے اور اس کا وجود صحّت کے لیے بہت زیادہ اہمیّت رکھتا ہی۔ اس کا طبّی انگریزی نام ہیموگلوبین (حمرت الدّم) ہی جو غالباً دنیا بھر میں نہایت ہی ممتاز اور مہتم بالشّان کیمیائی مرکّب ہی، ساتھ ہی اس کی ساخت اور ترکیب نہایت پیچیدہ ہے (جس کو اس کے اجزائے ترکیبی معلوم ہونے کے باوجود کسی معمل کیمیائی میں تیّار نہیں کیا جا سکتا)۔ علم کیمیا کے جاننے والے جانتے ہیں کہ پانی عنصر بسیط نہیں بلکہ ایک مرکب ہو جس کی ترکیب ہائڈروجن اور آکسیجن سے ہوتی ہے اور پانی کا ہر ایک ذرّہ ہائڈروجن کے "دو ذرّات" پر اور آکسیجن کے "ایک ذرّہ" پر مشتمل ہوتا ہے لیکن ہیموگلوبین کا ہر ایک ذرہ کم از کم ایک ہزار غیر منقسم ذرّات پر مشتمل ہوتا ہے (جن غیر منقسم اجزا سے اس عجیب و غریب سیّال (ہیموگلوبین) کی ترکیب ہوتی ہو ان کا اکثر حصّہ کاربن، ہائڈروجن، نائٹروجن اور آکسیجن کے غیر منقسم ذرّات ہیں) لیکن بہر کیف اس کے ہر ایک ذرّہ میں ان کے اجزا کے علاوہ فولاد کے ایک غیر منقسم ذرّے کا ہونا نہایت ہی ضروری ہی۔ اور چوں کہ تمام وہ مرکبات جن میں کہ لوہا شامل ہو سرخ رنگ کے ہوتے ہیں اس لیے ہیموگلوبین کا رنگ بھی لامحالہ سُرخ ہوتا ہی۔ ساتھ ہی یہ نکتہ بھی یاد رکھنے کے قابل ہو کہ جس طرح ہیموگلوبین کا رنگ لوہے کی وجہ سے ہے جس کا وجود انسان اور اکثر حیوانات کے لیے نہایت ہی اہم اور قیمتی چیز ہے اور ان کی حیات کا انحصار اسی پر ہے، اسی طرح جملہ نباتات میں جو مادہ سبز رنگ کا پایا جاتا ہے اور جس کا وجود ان کے حیات نباتاتی کے لیے ناگزیر ہے اس کا رنگ بھی لوہے کے ذرّات کا رہینِ منّت ہی۔ ممکن ہو عالم حیوان اور عالم نبات کی بعض ادنٰے اقسام لوہے کی مدد کے بغیر زندگی بسر کر سکتے ہوں لیکن اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ انسان اور تمام اعلا درجے کے حیوانات اور نباتات کی زندگی کا یہ جزوِ لاینفک ہے۔ اس حقیقت کو معلوم کر لینے کے بعد ہمیں اپنی غذا میں اس امر کا ملحوظ رکھنا لازم ہے کہ لوہے کی مناسب مقدار اس میں ضرور شامل ہو۔ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ چند دنوں یا زیادہ سے زیادہ چند ہفتوں کے بعد سُرخ ذرّاتِ خون فنا ہو جاتے ہیں اور اس کی جگہ پُر کرنے کے لیے دوسرے سُرخ ذرّات کی تکوین و تخلیق ضروری ہو جس کا اہم ترین جزُ (جیسے کہ ابھی مذکور ہوا) لوہا یا فولاد ہے، لہٰذا ہماری غذا میں لوہے کی مناسب مقدار کا ہونا بے حد ضروری ہے۔ یہ بتانا دل چسپی کا موجب ہوگا کہ ہماری غذاؤں کا اکثر و بیشتر حصّہ اس پر مشتمل ہوتا ہی ہے، چناں چہ دودھ، انڈے، گندم کی روٹی، گوشت، آلو، مٹر، چاول، اور جو، سب میں حیات اور صحّت کا یہ جزوِ اہم پایا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہو کہ شراب میں یہ مقوّمِ حیات جزُ کثیر مقدار میں ہوتا ہو اور اس لیے اس کو نہایت مقوّیِ بدن سمجھا جاتا ہو لیکن یہ غلط ہی۔ حقیقت میں جو مقدار لوہے کی مذکورہ بالا غذاؤں میں پائی جاتی ہے شراب میں اس کی مقدار ان کی نسبت بہت کم ہو۔ جس شخص کے خون میں لوہے کی مقدار کم ہو اس کے حق میں دودھ کا استعمال نہایت مفید ہے اور دنیا کی تمام انواع و اقسام کی شرابوں سے وہ زیادہ مقوّی ہو۔

ہمیں اس بات کا علم ہو کہ ہیموگلوبین ہمارے حق میں نہایت ہی اہم چیز ہے، ہماری ہڈّیوں کا گودا اسی کی تکوین و تخلیق کی خاطر ہو۔ ہمارے خون کے بے شمار سُرخ ذرات اسی قیمتی سیّال کو جسم کے کونے کونے تک پہنچانے کے لیے پیدا کیے گئے ہیں اور پیدا ہوتے رہتے ہیں، اور اس کی مقدار جسم میں کم ہو جائے تو یہ کمی کئی ایک امراض کے ظہور میں آنے کا باعث ہوتی ہو۔ لیکن ابھی تک ہم نے آپ کو یہ نہیں بتایا کہ اس کو اس قدر اہمیّت کیوں حاصل ہو۔ اس کو یہ اہمیّت اس لیے حاصل ہوتی ہے کہ آکسیجن جس کو ہم تنفّس کے ذریعے اپنے اندر جذب کرتے رہتے ہیں، اور جس کے بغیر ہم ایک لمحہ زندہ نہیں رہ سکتے اس کو جسم کے ہر ایک حصّے تک پہنچانے کا ذریعہ یہی ہیموگلوبین ہی۔ ڈاکٹری اور علم کیمیا کے جاننے والے

اس حقیقت سے بے خبر نہیں کہ ہر ایک ذی حیات خلیہ کے لیے عمل تنفس لازم اور ناگزیر ہے۔ بہ صورتِ دیگر اس کی حتمی موت اس کا لازمی نتیجہ ہے۔ بالفاظِ دیگر جسم کے ہر ایک خلیہ تک آکسیجن کا مناسب مقدار میں پہنچنا ضروری ہے ورنہ اس خلیے کی موت اس کا نتیجہ ہوگا۔ چناں چہ ہر ایک خلیے تک آکسیجن کی مناسب مقدار پہنچانے کا ذریعہ یہی ہیموگلوبین ہے جس پر ہمارا خون مشتمل ہے اور جس کے متعلق آپ جانتے ہیں کہ وہ ہر وقت شرائین کے ذریعے تمام جسم میں دَورہ کرتا رہتا ہے۔ خون کے ان بے شمار سُرخ ذرات میں سے ہر ایک ذرّے کو زیادہ سے زیادہ چار منٹ کے وقفے کے بعد پھیپھڑوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ جس کے بعد وہ خون کے اندر لڑھکتا ہوا جسم کے کسی نہ کسی حصّے تک پہنچتا ہے اور وہ آکسیجن جو اس نے پھیپھڑوں سے اخذ کیا ہوتا ہے جسم کے کسی خلیے کے حوالے کر دیتا ہے جس کے لیے وہ مایۂ حیات ہے۔ اسی طرح یہ عمل دن رات جاری رہتا ہے اور بدن کا کوئی بھی ایسا حصّہ نہیں جس کے ہر ایک خلیے کو وقتِ معیّن پر آکسیجن کی مقررّہ مقدار نہ پہنچتی رہے۔

خون کے سرخ ذرّات جو اس خدمت پر مامور ہیں نہایت دیانت داری کے ساتھ اس کو انجام دیتے ہیں یہاں تک کہ ان کی زندگی ختم ہو کر ان کی جگہ اور نو زائیدہ ذرّات مصروفِ عمل ہوتے ہیں۔ خصوصیت سے یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اگرچہ ہمارا خون سفید ذرات پر بھی مشتمل ہے اور اس کا ایک جُز سیّال بھی ہے، اور اس لیے اس کے ان دونوں اجزاء ترکیبی کو خون کی معیت میں پھیپھڑوں سے گزرنا پڑتا ہے، بایں ہمہ ان میں یہ صلاحیت نہیں کہ وہ آکسیجن کو اتنی مقدار میں اخذ کر سکیں جو بدن کے ہر ایک حصّے کی ضروریات کے لیے کافی ہو سکے، برخلاف اس کے سُرخ ذرّاتِ خون اس عمل کو بہ خوبی انجام دے سکتے ہیں۔ وہ نہایت آسانی کے ساتھ آکسیجن کی کافی مقدار پھیپھڑوں سے اخذ کرتے اور پھر جسم کے ہر ایک حصّے کے ہر ایک خلیہ کو جتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اتنی ہی مقدار ان تک پہنچانے میں ان کو کوئی دقت پیش نہیں آتی۔ اس عمل کا واحد ذریعہ ہیموگلوبین ہے جو ان کے اندر موجود رہتا ہے۔ بعض اوقات خون میں سرخ ذرات کی افراط ہوتی ہے لیکن ہیموگلوبین کی مقدار میں کمی آجانے کی وجہ سے وہ آکسیجن کو بدن کے ہر ایک حصّے تک پہنچانے کا عمل انجام نہیں دے سکتے۔ اس کا نتیجہ فسادِ صحت اور ظہورِ مرض کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔

ہیموگلوبین کا ہر ایک ذرّہ آکسیجن کے ایک ذرّہ کا حامل ہوتا ہے، اس حالت میں اس کو آکسی ہیموگلوبین کے نام سے موسوم کرتے ہیں، لیکن جب کسی نہ کسی وجہ سے وہ اس قابل نہ ہو کہ آکسیجن کو اخذ کر سکے یا کسی خاص ترکیب کے ذریعے آکسیجن اس سے الگ کر لیا جائے تو اس صورت میں اس کو محض ہیموگلوبین کہتے ہیں۔

### پھیپھڑوں میں جاتے وقت اس کی کیا حالت ہوتی ہے؟

ہیموگلوبین جب پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے تو آکسیجن اس کے ساتھ شامل نہیں ہوتا، لیکن لوٹتے وقت وہ آکسیجن کا حامل ہونے کی وجہ سے آکسی ہیموگلوبین ہوتا ہے۔ اس کا رنگ شوخ سُرخ چمک دار ہوتا ہے، جس میں آثارِ حیات نمایاں ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے "بلا آکسیجن ہیموگلوبین" کا رنگ سُرخ سیاہی مائل ہوتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے گویا اس پر مُردنی چھائی ہوتی ہے۔ اس فرق کو ہر ایک شخص مشاہدہ کر سکتا ہے۔ چناں چہ اگر کسی کا گلا گھونٹا جائے تو فوراً اس کے چہرے کی سُرخی زائل ہو کر اس پر پرچھائیں سی چھا جاتی ہے اور وہ تیرہ و تاریک نظر آنے لگتا ہے۔ اس کی تمام تر وجہ یہ ہوتی ہے کہ پھیپھڑوں میں ہوا کا جُزوِ لطیف (آکسیجن) پہنچنے نہیں پاتا اور اس لیے ہیموگلوبین آکسیجن کے بغیر رہ جاتا ہے۔ اس حالت کے دُور ہو جانے پر چہرے کی سرخی دوبارہ عود کر آتی ہے اور وہ تمتما اٹھتا ہے۔

### دَورانِ خون انسان کے لیے مقوّمِ حیات ہے

وہ رگیں جن کو ورید کہا جاتا ہے اس لیے نیلے رنگ کی نظر آتی ہیں کہ ان میں جو خون ہے اس میں آکسیجن شامل نہیں، اور ان رگوں کے ذریعے وہ ممکن سرعت کے ساتھ دوبارہ پھیپھڑوں میں پہنچنا چاہتا ہے، جہاں پر اس کو آکسیجن کا کافی ذخیرہ ملنے کا یقین ہے، کیوں کہ تم اپنے تنفّس کے ذریعے ہر وقت ان میں تازہ ہوا بھرتے رہتے ہو۔ وہاں پہنچ کر جب وہ آکسیجن کی مقدارِ مطلوب اخذ کر لیتا ہے تو وہ پھر شوخ سُرخ اور شفّاف رنگ کا نظر آنے لگتا ہے، اور شرائین کے ذریعے جسم کے کونے کونے میں پہنچ کر بدن کے ہر ایک جُز کے لیے آکسیجن کی مطلوبہ مقدار بہم پہنچاتا ہے۔ اس کی رنگت فصد کھولنے کی حالت

میں مشاہدہ کی جاسکتی ہو۔ ہیموگلوبین کی اہم امتیازی خصوصیت یہ ہو کہ وہ آکسیجن کو بہایت سہولت کے ساتھ اپنے اندر جذب کرلیتا ہو۔ جسم کے ایک ایک کونے میں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے وہاں اس کو بلا کم وکاست مقدار ضرورت کے مطابق پہنچا دیتا ہے' اور جتنا ذخیرہ اس کے پاس ہوتا ہے نہایت منظم طریقے پر ہر ایک جزوِ بدن بلکہ ہر ایک خلیئے کو اس کی ضرورت کے مطابق تقسیم کردیتا ہے' اور اس میں اس کو کسی قسم کی دقت پیش نہیں آتی۔ اس تمام بیان سے آپ نے سمجھ لیا ہوگا کہ خون کے سُرخ ذرّات کا عمل کیا ہو اور اس عمل کو کس قدر اہمیت حاصل ہو۔ صحت کو اس کے اعلا معیار پر قائم رکھنے کے لیے یہ ضروری ہو کہ خون میں سرخ ذرات کی تعداد کم نہ ہونے پائے اور نہ ہی ہیموگلوبین کی مقدار میں کمی آئے جس پر کہ وہ مشتمل ہے۔ ہمیں کسی ایسی حرکت کے ارتکاب سے سخت پرہیز رکھنا چاہیے جس کا ہڈیوں کے گودے پر مخالف اثر پڑتا ہو جو ان قیمتی ذرات کی تکوین و تخلیق کا محل ہے۔ غیر صاف اور غلیظ ہوا میں سانس لینا اور کثیف ماحول میں زندگی بسر کرنا اس بارے میں زہرِ ہلاہل کا حکم رکھتے ہیں۔ خدائے پاک کی ایک ایسی ننھی سی مخلوق بھی ہے جس کو اگر خون تک رسائی حاصل ہو تو وہ اس کے سُرخ ذرّات کے لیے سمِ قاتل ہو۔ اس سے ہماری مراد ملیریا کے جراثیم ہیں جن کے حمل و نقل کا ایک زبردست ذریعہ خاص قسم کے مچھر ہیں جو اگر انسان کو کاٹ لیں تو یہ جراثیم آدمی کے خون کے اندر چلے جاتے ہیں اور خون کے سرخ ذرّات کو اپنے مسموم اثر سے کثیر تعداد میں ہلاک کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ اس کا حفظ ماتقدم علاج یہی ہے کہ ان مچھروں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھیں اور ان کو مار ڈالنے کے وسائل عمل میں لائیں۔ علاوہ ازیں اکثر مہلک سمیات اس لیے مہلک ثابت ہوتے ہیں کہ وہ خون کے اندر شامل ہوکر اس کے سُرخ ذرات پر اثر ڈالتے ہیں اور اس طرح بالواسطہ ہیموگلوبین کا عمل باطل ہوجاتا ہے۔ مثلاً پروسک ایسڈ کا ہیموگلوبین پر یہ اثر ہوتا ہو کہ اس میں آکسیجن کو اپنے اندر جذب کرلینے کی استعداد باقی نہیں رہتی۔ یہی وجہ ہو کہ جس پر ایسڈ مذکور کی سمیت نے اثر کیا ہو اس کی موت تنگیٔ تنفس اور دم گھٹ کر مرجانے سے واقع ہوتی ہو۔ الکوحل (جس پر شراب مشتمل ہوتا ہے) کا خون کے سُرخ ذرات پر عجیب و غریب اثر ہوتا ہو۔

وہ یہ کہ جو آکسیجن ہیموگلوبین کے ساتھ شامل ہوتا ہو وہ الکوحل کے اثر انداز ہونے کی وجہ سے گویا اس کے ساتھ چمٹ کر رہ جاتا ہے اور عندالضرورت اس کی بہت قلیل مقدار اس سے علیحدہ ہوتی ہو (بحالیکہ اصل مقصد دوران خون کا یہ ہے کہ جتنی مقدار آکسیجن کی ہیموگلوبین کے ساتھ شامل ہوئی ہو وہ سب کی سب منظم طریقے پر جسم کے تمام حصّوں میں ایک ایک خلیئے تک پہنچا دی جائے' جس کی تفصیل تقریباً سطور بالا میں موجود ہے۔ لیکن اندریں صورت آکسیجن کے ہیموگلوبین سے علیحدہ نہ ہونے کی وجہ سے جسم کے تمام اعضا آکسیجن سے محروم رہتے ہیں) اور چوں کہ جسم کے اجزا کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار نہیں پہنچتی اس لیے ان میں احتراق طبعی کا عمل سست پڑجاتا ہے' جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہو کہ غذا ٹھیک طور پر جزوِ بدن نہیں ہوتی' اور اس لیے جو لوگ اُمّ الخبائث (شراب) کا افراط کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اُن کے جسم میں چربی بڑھ جاتی ہے اور ان کو فربہی کا مرض لاحق ہوتا ہے' اور بسا اوقات وہ اشخاص جو مے خواری میں اعتدال کو ملحوظ نہیں رکھتے ان کے قوائے ذہنیہ میں سرگرمیٔ عمل باقی نہیں رہتی اور ان کی عضلاتی طاقت کمزور پڑجاتی ہو۔

(باقی آئندہ)

# املی
## غریبوں کا صحت بخش پھل

ہندستان کے بعض پھل ایسے ہیں جو بیش قیمت غذائی قدروں کے مالک ہیں، اور اس حقیقت کے باوجود کہ وہ بڑی حد تک حفاظتی غذا کا کام دے سکتے ہیں کبھی کلّی اور کبھی جزوی طور پر نظر انداز کر دیے جاتے ہیں، اور چوں کہ وہ کافی مقدار میں سستے داموں دست یاب ہوتے ہیں، اس لیے ان کو معمولی اور ہیچ سمجھا جاتا ہے۔ انھی میں ایک چیز آملی ٹیمارنڈس انڈیکا۔ یعنی تمرِ ہندی) بھی ہے۔ اگرچہ یونانی اطبا آملی کے افعال و خواص سے خوب واقف ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ ان کے مطب میں بھی املی کو زیادہ "معزز" دواؤں کے مقابلے میں کوئی خاص رتبہ حاصل نہیں ہے۔ دوائی قدر و قیمت کے علاوہ املی ایک بڑی غذائی اور حفاظتی قدر بھی رکھتی ہے۔ جنوبی ہند کے علاوہ (جہاں املی زیادہ استعمال کی جاتی ہے) اس ملک کے دوسرے حصّوں میں املی کافی مقدار میں بہ طور غذا کام نہیں دیتی۔ اور بجز اس کے کہ اس سے کسی دوسری غذا کو ترش یا ذائقہ دار بنا لیا جائے، یا کبھی ہرے دھنیہ پودینے کے ساتھ (جو خود بھی بہترین اور مفید چیزیں ہیں) پیس کر اس کی چٹنی بنالی جائے اس کو کوئی غذائی اہمیت نہیں دی جاتی۔

کہا جاتا ہے کہ یہ درخت زمانۂ قدیم میں افریقہ کا باشندہ تھا، مگر بہت دنوں سے غالباً صدیوں سے املی کے درخت ہندستان کے ہر حصّے میں پائے جاتے ہیں۔ شمالی ہندستان میں یہ خیال پھیلا ہوا ہے کہ املی کے پتے کپڑوں کو خراب کرتے ہیں اور املی کے درخت کا سایہ مخربِ صحت ہے اس لیے اسے مکانات اور محلوں میں رہنے اور بڑھنے نہیں دیا جاتا۔ اس کے صرف چند درخت قصبے کے باہر یا غیر آباد زمینوں پر چھوڑ دیے جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی ان کو بھی کاٹ کر ان کی لکڑیوں کو پجاوے میں اینٹیں پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ لوگوں کا یہ غیر دانش مندانہ عمل صرف اس لیے ہے کہ وہ املی کی قدر و قیمت اور فائدے سے واقف نہیں ہیں۔

پکی ہوئی املی کا نرم گودا بعض غذائی چیزوں مثلاً شربت وغیرہ کی تیاری میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ بعض سالنوں اور ترکاریوں میں بھی املی ڈالنا مفید ہوتا ہے۔ اس کے گودے میں شکر اور نامی تیزاب بالخصوص "ٹارٹرک ایسڈ" کی بڑی مقدار ہوتی ہے اور کافی حیاتین "الف" اور "ج" بھی پائے جاتے ہیں۔ پکی ہوئی املی ذائقہ میں میٹھی اور ترش ہوتی ہے۔ اور اس کا خود یا دوسرے پھلوں سے ملا کر بہترین "جام" بنایا جاسکتا ہے۔

املی کے بیج اکثر پھینک دیے جاتے ہیں، مگر ان کو بے کار سمجھنا غلطی ہے۔ کچھ دنوں پہلے تک خیال کیا جاتا تھا کہ ان بیجوں میں سفید (Pectin) ہوتا ہے، لیکن راج نرائن اور دت نے اب اپنی تحقیقات سے ثابت کیا ہے کہ ان املی کے بیجوں میں ۲۰،۶۵ گرام فی صدی اسٹارچ (نشاستہ) ہوتا ہے۔ اگر اوپری سیاہ چھلکا الگ کر کے گودے کا آٹا پیس لیا جائے، تو کمی غذا یا قحط کے زمانے میں اسے گیہوں کے آٹے میں ملا کر روٹی پکائی جاسکتی ہے۔ اس سلسلے میں مزید تحقیقات کے امکانات بھی موجود ہیں۔

معمولی اور معتدل زمانے میں تجارتی کاموں کے لیے املی کے بیجوں کو نشاستہ حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ املی کے پھول، پتے اور لکڑیاں بھی تجارتی اہمیت رکھتی ہیں۔ پتوں اور پھولوں کو اب بھی رنگوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے اور املی کی لکڑی چوں کہ بے حد مضبوط ہوتی ہے اس لیے فرنیچر اور گاڑی کے پہیے اور دھان کوٹنے کی ڈھینکیاں اس سے بنائی جاتی ہیں۔

املی کے طبی اور معالجاتی فائدے بھی بہت ہیں۔ پکی املی کا گودا مُتین بھی ہے اور مصفیٔ خون بھی۔ پھوڑوں پر باندھنے کے لیے املی کے بیجوں کو پیس کر پلٹس بنائی جاتی ہے۔ اسہال میں بھی املی کا شربت مفید ہوتا ہے اور جگر کی خرابی دور کرنے کے لیے املی کا ضماد لگایا جاتا ہے۔

املی کے گودے کو محفوظ رکھنے کا عام طریقہ یہ ہے کہ بیجوں کو نکال کر اس کی گول گول گیندیں سی بنائی جاتی ہیں اور ان کو مٹی کے برتنوں میں رکھ دیا جاتا ہے۔ ان میں کبھی کبھی شکر یا نمک بھی ملا دیتے ہیں۔ لیکن بہترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ گودے اور شکر کی تہیں ایک دوسرے پر جمائی جائیں پھر ان کو لکڑی کے برتن میں رکھا جائے اور اوپر سے شکر کا ابلتا شربت ڈال کر برتن کو بالکل بند کر دیا جائے۔ اس طرح املی کئی سال تک بہترین حالت میں رکھی جا سکتی ہے۔ اس کام کے لیے معمولی قسم کی نیچے درجے والی شکر استعمال کرنی چاہیے۔ ہندستان میں اگر املی کے درختوں کی کاشت بڑھائی جائے تو ان سے بہت سے غذائی، طبی اور تجارتی فائدے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

---

# لقوے کا علاج پانی سے

انیس سال ہوئے میرے ہاں ایک بچی پیدا ہوئی تھی۔ اس کی پیدائش کے گیارہ روز بعد مجھ پر ایک سخت بیماری کا حملہ ہوا جسے ڈاکٹروں نے "زچگی کا فالج" تشخیص کیا۔ میرے چہرے کا دایاں حصہ بالکل بے کار و بے حس ہو گیا تھا۔ سونے کی حالت میں میری دائیں آنکھ بالکل کھلی رہتی تھی اور اس کی پتلی اور پلکوں میں حرکت نہ تھی۔ میں کچھ کھا بھی نہیں سکتی تھی اس لیے کہ چبانے کے عمل سے میرے ہونٹوں کا دایاں حصہ دبنے لگتا تھا۔

میرا شوہر مجھے ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ یہ وہی ڈاکٹر تھا جو بچی کی پیدائش کے وقت میرے پاس موجود تھا۔ اس نے مجھے دیکھا اور کہا، "افسوس ہے کہ میں کچھ نہیں کر سکتا، یوں علاج کرنے کو میں کیے دیتا ہوں، مگر نتیجہ اس کے سوا کچھ نہ ہوگا کہ آپ کی اچھی خاصی رقم میری جیب میں آجائے گی۔" میرے خاوند نے اس کا مشورہ بس اسی حد تک مانا کہ اس کا علاج نہیں کرایا۔ وہ مجھے دوسرے ڈاکٹر کے ہاں لے گیا۔ اس ڈاکٹر نے بھی مجھے دیکھ کر یہی کہا، "مریضہ کا علاج ناممکن ہے۔ نہ میں کر سکتا ہوں اور نہ کوئی کر سکے گا۔" یہ سن کر میرا سر چکرانے لگا۔ ہمارے لیے اب اس کے علاوہ کوئی چارۂ کار نہ تھا کہ گھر جا کر جو کچھ بھی ہو چکا ہے اس پر صبر و شکر کر کے بیٹھ جائیں۔

حسنِ اتفاق دیکھیے کہ میکسیکو کی ایک عورت نے جو ہر اتوار کو گرجا میں آتی تھی اور ہم لوگوں کے پاس بیٹھتی تھی، جب سنا کہ میرے چہرے کو لقوہ مار گیا ہے تو بڑی ہمدردی ظاہر کی۔ وہ علاج بالماء (Hydro-therapy) یعنی پانی کے علاج سے واقف تھی۔ اس نے میرے شوہر سے کہا کہ اگر آپ کو کوئی اعتراض نہ ہو تو میں مریضہ کے پاس روزانہ خود حاضر ہو کر پانی سے اس کا علاج کروں۔ میرے شوہر نے اس کا تہِ دل سے شکریہ ادا کیا، اور نہایت خوشی سے نہ صرف علاج کرنے کی اجازت دے دی بلکہ اگلے روز وہ خود اُسے لینے کے واسطے گیا۔ گھر آتے ہوئے اس عورت نے کہا کہ پانی کا ایک گہرا ٹب اور سو فی صدی خالص اُون کا ایک کمبل خرید لیا جائے۔ چنانچہ یہ دونوں چیزیں راستہ ہی میں لے لی گئیں تاکہ علاج میں مزید تاخیر نہ ہو۔

گھر پر آکر اس مہربان عورت نے اس کمبل کے چار برابر کے ٹکڑے کیے۔ میرے شوہر نے ٹب کو پانی سے بھر کر انگیٹھی پر رکھا اور اس عورت نے تھوڑی سی برف کو چورا کر کے ایک برتن میں رکھا۔ جب پانی ابلنے لگا تو اس نے کمبل کا ایک ٹکڑا پانی میں اس طرح ڈالا کہ اس کے دو گوشے اس عورت کے دونوں ہاتھوں میں رہیں تاکہ ہاتھ نہ جلنے پائیں۔ اس کے بعد اس نے کمبل کے ٹکڑے کو نکال کر ایک دوسرے کپڑے میں رکھ کر نچوڑا اور پھر اس گرم کمبل کو میرے چہرے کے دائیں جانب پورے گال اور کان اور کن پٹی پر رکھا۔ چوں کہ احساس بالکل غائب تھا اس لیے گرمی کا بالکل احساس نہ ہوا۔ مجھے یہ یاد نہیں کہ کتنی دیر تک وہ اس کمبل کو میرے چہرے پر رکھتی تھی مگر ظاہر ہے کہ اتنی دیر نہیں رکھتی تھی کہ آبلے پڑ جائیں۔ اس کے بعد وہ کمبل کو ہٹا لیتی اور میرے چہرے کو برف کے ٹکڑوں سے دھو ڈالتی تھی۔ اس عمل کو وہ کمبل کے چاروں ٹکڑوں سے چار مرتبہ کرتی تھی۔ اس علاج کے تیسرے روز مجھے کمبل کے ٹکڑوں کی حرارت کسی قدر محسوس ہونے لگی، اور چوتھے روز میرے لیے اس کی گرمی ناقابلِ برداشت ہو گئی۔ اب میری آنکھ بھی بند ہونے لگی، اور منھ اور جبڑا بھی حرکت کرنے لگا۔ اور جب میں نے پہلی مرتبہ غذا کھائی تو میرے ہونٹ بھی دانتوں کے نیچے نہیں دبے۔ جیسا کہ پہلے ہو جاتا تھا۔ اس کے بعد میں جلد ہی اچھی ہو گئی۔ بلاشبہ اس میکسیکو کی رہنے والی نے قدرتی علاج سے وہ کچھ کر دکھایا جو ڈاکٹروں سے نہ ہوا تھا۔

(فزیکل کلچر)

# خواب آور ورزشیں

نیند ایک ضروری جسمانی فریضہ ہے۔ نیند کی کمی یا شدید بے خوابی سے چڑچڑاپن، کمزوری، بدمزاجی، تھکن اور کبھی کبھی بیماری بھی پیدا ہوتی ہے۔ سونے کی صلاحیت اور نیند کی گہرائی مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کو شور و غوغا بھی نیند سے بیدار نہیں کرتا۔ بعض آدمی ذرا سی کانا پھوسی سے بیدار ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ سونے کے بعد چین سے پڑے رہتے ہیں، کچھ لوگ رات بھر کروٹیں لیتے رہتے ہیں۔ گہری نیند جسم کی پُرسکون حالت اور اعضا کی نرمی اور ڈھیلا پن کی پیداوار ہوتی ہے۔ اس لیے جو لوگ نیند کی کمی کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کے لیے سوتے وقت اعضا کو ڈھیلا اور سست بنا دینے والی چند ورزشیں بہت مفید ثابت ہوں گی۔

زندگی و معاشرت کی جدید صورتیں نیند میں اکثر خلل انداز ہوتی ہیں۔ سینما کی تصویریں خاص طور پر قابلِ اعتراض ہیں، کیوں کہ وہ بعض لوگوں کے جذبات کو اس قدر اُبھار دیتی ہیں کہ انھیں رات بھر نیند نہیں آتی۔ جدید دنیا میں کاروباری مقابلے کی اسپرٹ بھی، آرام کو روکنے والا عنصر ہے۔ یہ دماغی تناؤ اور تردد کا باعث ہوتا ہے۔ اور راتوں کو دیر تک سونے نہیں دیتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسے عناصر پر کنٹرول کیا جائے۔

بیماری سے پیدا ہونے والی تکلیفیں اور پریشانیاں بھی بے خوابی کے مرض کا باعث ہوتی ہیں۔ درد و کرب میں مبتلا ہونے سے بھی نیند نہیں آتی۔ کبھی کبھی تھکن اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ اس کا اثر الٹا پڑتا ہے اور نیند کافور ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف ورزش کی کمی، یا شدید بھوک، یا سونے سے پہلے خوب پیٹ بھر کر کھا لینا بھی نیند میں رُکاوٹ ڈالتا ہے۔

بے خوابی یا کم خوابی پیدا کرنے والے تمام عناصر کو، جہاں تک ممکن ہو اثر انداز ہونے سے روکنا چاہیے۔ لیکن جو سب سے زیادہ اہم جسمانی عنصر نیند کا دشمن ہے وہ عصبی اور عضلاتی تناؤ (Tension) ہے۔ اس تناؤ کا برعکس نرمی اور ڈھیلا پن (Relaxation) ہے جو سکون پیدا کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص تمام اعضا کو ڈھیلا کر کے سستانے کی صلاحیت رکھتا ہے تو تمام مخالف حالات کے باوجود وہ اچھی نیند سو سکے گا۔ چوں کہ ہم جدید تمدن والی دنیا میں رہنے اور زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں، اس لیے بہت سے وہ بیرونی اسباب یقیناً پیدا ہوں گے جو نیند میں خلل انداز ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ہم جسم کو بالکل ڈھیلا کر کے اسے غیر ضروری عضلاتی اور اعصابی تناؤ سے پاک کرنا سیکھ لیں تو ہم بہت کچھ آرام حاصل کر سکیں گے۔

عضلاتی اور اعصابی تسکین کا حاصل کرنا مسلسل اور متواتر عملی سرگرمیوں پر موقوف ہے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ اس کام کی قابلیت کبھی کبھی صرف چند روز میں نہیں بلکہ ہفتوں اور مہینوں میں حاصل ہو سکتی ہے۔ اس میں کامیابی آپ کی ذاتی کوششوں پر منحصر ہے۔ مناسب اور صحیح طریقے پر تمام اعضا کی کشاکش کو ترک کر کے ان کو آرام و سکون کی حالت میں ڈالنا درحقیقت زندگی کی بنیادی عادتوں میں ہے۔ اس سلسلے میں ہمارا پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ سونے کے وقت طرح طرح کی باہم دگر آویزش رکھنے والی کھچاوٹوں سے ترک تعاون کریں اور ماحول سے مطمئن ہو جائیں۔

عضلاتی تناؤ سے اعضا کو نجات دلا کر انھیں نرمی اور ڈھیلے پن کی حالت میں ڈالنا بہ ظاہر کوئی مشکل کام نہیں ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنا ہاتھ اوپر کو اٹھائیے، اس کے لیے کوشش درکار ہوگی۔ اگر کوئی شخص اس حرکت میں رُکاوٹ ڈالے گا تو آپ کو زیادہ کوشش کرنی پڑے گی جس چیز کو "عملِ تسکین" (Relaxation) کہتے ہیں وہ اس کوشش کی بالکل برعکس صورت ہے یعنی آپ ہاتھ نہ اُٹھائیے بلکہ اس کو بالکل ڈھیلا اور نرم کر کے نیچے پڑا رہنے دیجیے۔ یہ عمل گویا جد و جہد کا برعکس ہے۔ اسی کو "عملِ تسکین" کہتے ہیں۔ لیکن اس میں ایک دوسری مشکل یہ پیش آتی ہے کہ لوگ اس کے لیے بھی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی ایک عضو میں تناؤ پیدا کر کے دوسرے عضو کو ڈھیلا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ طریقہ قطعاً غلط ہے۔ "عملِ تسکین" حقیقت میں "عدمِ جد و جہد" کا دوسرا نام ہے۔ اگر کوشش کا کوئی عنصر شامل ہوتا ہے تو

مقصد فوت ہو جاتا ہے۔ اسی لیے اس کو سیکھنے میں مشق اور تربیت کی ضرورت ہے۔ گو اس مضمون کو پڑھنے میں بہت مختصر وقت صرف ہوگا لیکن اس پر عمل کرنے کے لیے خاصی مدت درکار ہوگی۔ اس مضمون میں جو خواب آور ورزشیں درج کی گئی ہیں وہ طویل کلینیکی مطالعہ اور ریسرچ پر مبنی ہیں۔

اس جسمانی تسکین و تسہیل کی تعلیم پہلے اس حالت میں دی جاتی ہے کہ انسان لیٹا ہوا ہو۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سب سے آسان طریقہ یہی ہے۔ بیٹھنے یا کھڑے رہنے کی حالت میں یا کسی دوسری پوزیشن میں جسم کے مختلف حصّوں میں تناؤ موجود رہتا ہے۔ چین سے لیٹ رہنے کی حالت میں اگرچہ سانس لینے کا عمل جاری رہتا ہے، لیکن چوں کہ یہ عمل "خود حرکی" (Automatic) ہے اس لیے آرام میں مداخلت نہیں کرتا۔ اسی لیے جو لوگ بے خوابی سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں، ان کی ورزشی تعلیم کے لیے صرف لیٹنے کی پوزیشن منتخب کرلی گئی ہے۔

ان ہدایتوں پر صحیح عمل کرنے کے لیے روزانہ کم از کم ایک گھنٹے کی پوری مدت درکار ہوگی۔ اس وقت کسی طرح کی خارجی خلل اندازی نہیں ہونی چاہیے۔ اس کام کے لیے ایک آرام دہ بستر یا بڑا کوچ درکار ہوتا ہے جس کی چوڑائی اتنی ہو کہ دونوں بازو جسم سے مس ہوئے بغیر الگ تھلگ پہلوؤں میں پڑے رہ سکیں۔ سر کے نیچے آرام کے لیے ایک تکیہ بھی رکھ دیا جاتا ہے۔ اور معمول کو چت لیٹنا پڑتا ہے اس طرح کہ دونوں پیر پھیلے رہیں اور ایک پیر دوسرے پیر پر نہ ہو۔

لیٹ رہنے کے بعد اس شخص کو بالکل خاموش اور پرسکون طریقہ پر پڑے رہنا ہوتا ہے۔ چند منٹ کے لیے آنکھیں کھلی چھوڑ دی جاتی ہیں۔ اس کے بعد رفتہ رفتہ بند کر دی جاتی ہیں۔ اس وقفہ کے اندر نہ شخص کسی سے بولتا ہے اور نہ اس سے کوئی بولتا ہے (چند مستثنیات کا ذکر آگے کیا جائے گا) آوازوں کی مقدار بھی کم سے کم ہونی چاہیے، اور ایسی آواز بھی نہیں ہونی چاہیے جس سے معمول کو کسی کام یا ذمہ داری کا خیال آئے۔ مثلاً بچّے کا رونا یا دروازے کی گھنٹی کا بجنا وغیرہ۔

اب ورزشی ہدایتیں پیش کی جاتی ہیں۔ جب آپ کامل طور پر خاموش اور بے حرکت ہو جائیں تو اپنے بائیں بازو کو کہنی پر موڑیے اور ہاتھ اور کلائی کو بالکل نرم اور ڈھیلا چھوڑ دیجیے جیسے ان میں کوئی ہڈی موجود نہ ہو۔ کہنی کو اس طرح موڑے ہوئے اور اسی پوزیشن کو قائم رکھتے ہوئے، آپ غور کرنے کے بعد بازو کے اوپری حصّے میں ایک سنسنی سی محسوس کریں گے۔ اسی سنسنی یا احساس کو کشاکش یا تناؤ کہتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ یہ درد یا تکلیف نہیں ہے اور نہ گدگدی کی قسم کی کوئی چیز ہے، اور نہ سردی یا گرمی کا احساس ہے اور نہ کوئی ایسی سنسنی ہے جو کسی چیز کے پھیلنے یا سکڑنے سے پیدا ہوئی ہو۔ تناؤ کا احساس ان میں سے کسی تعریف کے اندر نہیں آتا۔ یہ نہ تو خوش گوار ہوتا ہے اور نہ ناخوش گوار۔ یہ احساس ہمیشہ کوشش یا جدوجہد سے تعلق رکھتا ہے۔ بیداری کے ہر لمحہ میں یہ موجود رہتا ہے، لیکن جب تک اس کی طرف خاص توجہ نہیں کی جاتی یہ کبھی مشاہدہ یا ادراک میں نہیں آتا۔ جب کوئی شخص اس عضلاتی تناؤ کا مشاہدہ کرنا سیکھ لیتا ہے تو وہ تھوڑی سی تعلیم کے بعد اس کو گھٹانے اور بڑھانے کی مشق بھی حاصل کرلیتا ہے۔ اور پھر تحت شعوری طور پر یہ کام انجام پاتا رہتا ہے۔

چوں کہ عضلاتی تناؤ کہنی کو موڑنے کی کوشش سے پیدا ہوتا ہے اس لیے کم تر کوشش سے اس تناؤ کو بھی کم تر کیا جاسکتا ہے۔ جس وقت بازو مڑا ہوا ہو اگر اس کو اس پوزیشن میں رکھنے کی کوشش بالکل ترک کر دی جائے تو آپ کا بازو خود اپنے وزن سے نیچے گر جائے گا اور ڈھیلا پڑ جائے گا۔ چند منٹ اس کو آرام دینے کے بعد آپ پھر بازو کو اٹھائیں اور تناؤ کی حالت کو محسوس کریں۔ اس کے بعد پھر ہاتھ کو گر جانے دیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ جب ہاتھ ڈھیلا ہو کر نیچے گرتا ہے تو کوئی عضلاتی عمل سرزد نہیں ہوتا، بلکہ اس لیے گر جاتا ہے کہ اس کو اوپر رکھنے کا کوئی عضلاتی عمل باقی نہیں رہتا۔

جب آپ اپنے بازو کے اگلے حصّے میں تناؤ محسوس کرنا اور اس کے بعد ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دینا سیکھ لیں، تو گھنٹے میں جو مدت باقی رہ جائے اس کو اپنے بازو کے مسلسل آرام و سکون اور بے حرکتی میں گزاریں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ تسکین و تسہیل کی حالت پیدا کریں۔

اس کے بعد آپ کا اہم ترین کام یہ ہوگا کہ بازو کی طرح جسم کے کسی حصّے میں بھی تناؤ کا وجود محسوس کرنے لگیں۔ اس کے لیے کہ آپ اپنے جسم کے ہر عضو کا تناؤ معلوم کر سکیں اور اسے دور کر سکیں کافی وقت اور عملی سرگرمی و مشق کی ضرورت ہوگی۔ ایک گھنٹے کی مدت میں صرف دو تین عضلا کی کھچاوٹوں کو سمجھنے اور ان کو دور کرنے سے زیادہ کام نہیں ہو سکے گا۔

اور پورے جسم کے سلسلے میں ہفتوں اور مہینوں لگ جائیں گے، لیکن نتیجہ بہت مفید اور حیرت انگیز ہوگا۔

مشق کی دوسری مدت اس وقت شروع ہوتی ہی جب پہلی مشق کامیاب ہو چکتی ہی، اور بازو کے اوپری حصے میں تناؤ محسوس کرنے اور پھر بازو کو بالکل ڈھیلا اور نرم کرکے آرام دینے کا عمل یقینی طور پر سیکھ لیا جاتا ہی اور پھر تناؤ میں ڈالے بغیر ہی ڈھیلا چھوڑ دینے میں اور سکون محسوس کرنے میں پوری کامیابی حاصل ہو جاتی ہی۔ دوسری مشق اس طرح شروع ہوتی ہی۔ معمولی ایک پلنگ یا چوڑے کوچ پر لیٹ جاتا ہی اور اپنے بائیں ہاتھ کے نیچے چند کتابیں رکھ لیتا ہی۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہی۔ داہاں ہاتھ جسم کے پہلو میں بے حرکت پڑا رہتا ہی۔ دس منٹ تک پورے جسم کو نرم ہو جانے دیا جاتا ہی۔ ظاہر ہی کہ ایسی حالت میں چوں کہ کلائی کتابوں کے ڈھیر پر رکھی ہوتی ہی اس لیے کہنی پر بازو مُڑ جاتا ہی۔ پھر جب تناؤ محسوس ہونے لگتا ہی تو اس جھکاؤ کو ختم کرکے پورے بازو کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہی۔

اس کے بعد مزید مشق اس طرح کی جاتی ہی کہ کتابوں کے ڈھیر پر کلائی سے نیچے کی طرف دباؤ ڈال کر کہنی کو بالکل سیدھا کر لیا جاتا ہی، اور ہاتھ اور کلائی اور پورے جسم کو نرم کر دیا جاتا ہی۔ کلائی سے کتابوں کے ڈھیر پر دباؤ ڈالنے کے بعد بازو کے اوپری حصے میں تناؤ محسوس ہوگا۔ جب یہ مشاہدہ ہونے لگے تو تناؤ کے اس احساس کو جاری رکھنے کی ضرورت نہیں ہی۔ بلکہ پورے بازو کو ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے پھر دس منٹ آرام کرنے کے بعد اس مشق کو دہرانا چاہیے۔ یہاں تک کہ زیادہ سے زیادہ سکون و آرام حاصل ہونے لگے۔

مشق کی تیسری مدت اور اس مدت کے دوران میں ورزش کے ہر موقع کو پورے جسم کو ڈھیلا کرنے اور سکون بہم پہنچانے پر صرف کرنا چاہیے اس میں بھی پہلی دو مشقوں کی طرح پلنگ پر لیٹ کر آنکھیں بند کر لیجیے، اور جسم کے ہر حصے کے تناؤ کو ختم کرکے کامل آرام محسوس کیجیے۔ اس مدت میں کہیں یہ تناؤ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مشق کی چوتھی مدت میں پھر بازو کے اگلے حصے میں تناؤ محسوس کرنا چاہیے۔ اور وہ اس طرح کہ ہاتھ کو کمر پر رکھ کر کلائی موڑ لینی چاہیے، اور پانچویں مشق میں کلائی کو موڑ کر انگلیوں کو اوپر کی طرف اٹھا دینا چاہیے۔ اس کے بعد چھٹی مشق میں پھر پورے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دینے اور پورے جسم میں ڈھیلا پن اور سکون محسوس کرنا چاہیے۔

ان ہدایتوں میں "تناؤ" کا جو ذکر بار بار کیا گیا ہی اسے تشنج یا دباؤ نہیں سمجھنا چاہیے اور اس فرق کو ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ اوّل الذکر حالت میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی، اور موخر الذکر ایک قسم کی "مشقت" ہی، جو تھکن پیدا کرتی ہی۔ اس طرح اگر آپ پورے جسم سے تناؤ دور کرکے اسے ڈھیلا کرنا سیکھ جائیں گے تو یہ ورزشیں مرضِ بے خوابی کو دور کر دیں گی، اور آپ گہری نیند کے مزے لینے لگیں گے۔

(از۔ ادارہ)

---

# ڈسٹرکٹ اسکول نمبر ۸ میں پُراسرار دہشت انگیزی

(از:۔ ایڈورڈ وان ٹن)

صنوبر کے درختوں کے جھنڈ میں ڈسٹرکٹ اسکول ۸ کی دو منزلہ عمارت واقع تھی۔ اس کے اردگرد اناج کے کھیت لہلہا رہے تھے۔ خدا جھوٹ نہ بلائے تو کوئی پچاس سال سے اس پرانی عمارت میں بچّوں کے قہقہوں اور آوازوں کی گونج سُنائی دیتی تھی اور اہلِ قصبہ اسے ہر اعتبار سے اپنے بچّوں کے لیے ایک نہایت اچھّی اور معیاری درس گاہ سمجھتے تھے۔ لیکن افسوس کہ اواخر ۱۹۴۲ء میں یہی اسکول جو کبھی ایک پُرامن جگہ تھی، اب مشتبہ نظروں سے دیکھا جانے لگا تھا اور والدین اپنے بچّوں کو اس میں بھیجتے ہوتے گھبرانے لگے تھے۔ اس زمانے میں سین بورن نیویارک کی یہ پُوری بستی کچھ ایسی دہشت زدہ ہوگئی کہ اسکول اور اس کے اساتذہ پر اعتماد باقی نہیں رہا۔

ایک قریبی قصبہ بفیلو کے باشندے ایس گرڈنر ایکتیس سالہ نوجوان کا تقرّر اس اسکول میں پرنسپل کی حیثیت سے ابھی حال ہی میں ہوا تھا۔ وہ نہایت نرم خو، خوش اخلاق اور دُبلا پتلا نوجوان تھا۔ موٹے شیشوں کی عینک لگاتا تھا۔ شروع میں وہ فوجی ملازمت کے لیے گیا تھا مگر بینائی کمزور ہونے کی وجہ سے فوج میں نہ لیا جاسکا۔ اس کے بعد اس نے اپنے لیے تعلیمی لائن اختیار کی اور اسکول کی ملازمت میں آگیا۔ وہ اپنے شاگردوں اور ساتھی استادوں میں بہت مقبول تھا۔ استادوں کے اسٹیٹ کالج کا گریجویٹ تھا اور بفیلو یونی ورسٹی میں وہ لاطینی اور امریکن تاریخ پر خصوصی تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ یوں اس اسکول میں تو وہ ایک سال سے پڑھ رہا تھا، مگر پرنسپل کی حیثیت سے اس کا تقرّر اتفاق رائے سے ۲۳۔ اکتوبر ۱۹۴۲ء میں عمل میں آیا تھا۔ اس کی اس ترقّی پر پورے قصبے میں اطمینان اور مسّرت کی لہر دوڑ گئی تھی۔ اور اسکول کے طلبا نے بھی اپنے سابق استاد کی اس ترقّی پر خوشی کا اظہار کیا تھا۔ چناں چہ اس روز اس پرنسپل کا کمرہ پھلوں اور پھولوں کے تحفہ جات سے بھر گیا تھا۔

۲۷ اکتوبر ۱۹۴۲ء یعنی گرڈنر کے پرنسپل ہونے کے تین روز بعد ہی اسے پہلا ناخوشگوار واقعہ پیش آیا اور گرڈنر اسکول کے صدر ایڈورڈ ٹاؤن کے مکان پر اس واقعہ کی رپورٹ کرنے گیا۔ وہ قدرے مضطرب نظر آتا تھا اور اس کی آواز سے فکر و پریشانی کے آثار ظاہر تھے۔ ”رات گئے کے قریب میرے مکان کے ٹیلیفون کی گھنٹی بجی۔ جس شخص نے ٹیلی فون کیا تھا، اس نے نہ اپنا نام بتایا نہ اتا پتا۔ اس نے ٹیلی فون پر کہا بہتر ہے کہ آپ اسکول کی پرنسپلی سے مستعفی ہو جائیں، ورنہ دوسری صورت میں آپ کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔“ ٹاؤن ایک نہایت سمجھ دار اور جہاں دیدہ شخص تھا، یہ بات سن کر ایک دفعہ تو وہ بھی سوچ میں پڑگیا۔ بالآخر اس نے گرڈنر سے کہا، ”آپ اس واقعہ کو زیادہ اہمیت نہ دیجیے۔ غالباً آپ سے کسی نے مذاق کیا ہے۔“

”عین ممکن ہے“ گرڈنر نے صدر کی رائے سے اتّفاق کرتے ہوئے کہا ”مگر میں نے یہی مناسب سمجھا کہ میں اس واقعہ کو بھی آپ کے علم میں لے آؤں اس لیے کہ میں اسے پسند نہیں کرتا کہ میں ایسے والدین کے بچّوں کی تعلیم و تربیت کا کفیل و ذمّہ دار بنوں جو اپنے بچّوں کو میرے چارج میں دینا پسند نہیں کرتے؟“

وہ دن تو نہایت اطمینان سے گزر گیا اور کوئی غیر معمولی واقعہ پیش نہیں آیا۔ حسبِ معمول جماعت بندی ہوئی اور بچّوں کے والدین سے ملاقاتیں بھی ہوتی رہیں۔ کسی نے بھی پرنسپل یا اسکول کی طرف سے بے اطمینانی کا اظہار نہیں کیا۔ البتّہ دس بجے رات کو گرڈنر کے مکان کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجی۔ اس وقت مکان میں گرڈنر کی بوڑھی ماں موجود تھی، اس نے ٹیلی فون اٹھا کر سنا تو ایک عجیب سی آواز نے کہا:۔

"کیا ملٹن گروٹسنر مکان پر ہے؟"

"جی نہیں وہ ابھی گھر نہیں آئے۔ اسکول لائبریری میں مطالعہ کر رہے ہوں گے۔" اس کی ماں نے جواب دیا۔

"اچھا دیکھو" ٹیلیفون پر اجنبی آواز نے کہا "جب وہ مکان پر آئے تو اس سے کہہ دو کہ ہم تمہیں زیادہ مہلت نہیں دے سکتے۔ بہتری اسی میں ہے کہ بہت جلد اسکول چھوڑ دو۔"

مسز گروٹسنر کچھ نہ سمجھ سکی کہ معاملہ کیا ہے۔ چناں چہ اس نے پوچھا "ہلو ہلو۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں؟ آپ کا منشا کیا ہے؟" مگر ٹیلیفون کی لائن منقطع ہو چکی تھی۔ رات کو گیارہ بجے جب گروٹسنر لائبریری سے واپس آیا تو اس نے دیکھا کہ اس کی بوڑھی ماں سخت مضطرب و پریشان ہے اور جب ماں نے بتایا کہ کسی نے ٹیلیفون پر اسے اس طرح دھمکی دی ہے تو ہر چند اس نے ماں کے خوف کو دور کرنے کی کوشش کی مگر مشکل یہ تھی کہ اب وہ خود بھی خوف زدہ تھا۔

اگلے روز ۲۹ اکتوبر ۱۹۴۲ء کو وہ اس ارادے کے ساتھ اسکول آیا کہ اسکول بورڈ کے صدر مسٹر ٹاؤن سے اس واقعہ کی رپورٹ کرے گا۔ مگر جب وہ کلاس رُوم کی طرف گیا تو اس نے دیکھا کہ کچھ لڑکے سہمے ہوئے جماعت کے کمرے کے دروازے پر کھڑے ہوئے ہیں۔ بعض لڑکے تو جو ذرا عمر میں چھوٹے تھے، رو رہے تھے اور بڑوں کے چہروں سے بھی خوف و ہراس کے آثار ہویدا تھے۔

"کیا قصہ ہے؟" اس نے طلبا کی طرف مخاطب ہو کر کہا "آپ لوگ اپنے ڈسکوں پر کیوں نہیں بیٹھتے؟" اس کے جواب میں بچوں نے کمرے کے اندر کی طرف اشارہ کیا۔ گروٹسنر نے دیکھا تو کمرے میں عجب گڑبڑ تھی۔ کرسیاں اور ڈسک اُلٹے پلٹے پڑے تھے۔ کلاس رُوم میں ڈسکوں کی قطار کے درمیان جو جگہ چھوٹی ہوئی تھی۔ اس میں کتابوں، کاپیوں اور کاغذوں کا ڈھیر لگا ہوا تھا اور بلیک بورڈ پر چاک سے لکھا ہوا تھا۔

"چلے جاؤ، ورنہ تمہارے ساتھ بھی ایسا ہی معاملہ ہوگا۔"

پرنسپل نے جلدی سے کمرے کا دروازہ بند کر دیا اور بچوں کو دوسرے کمرے میں بٹھا دیا۔ اس کے بعد اس نے کچھ بڑی عمر کے طلبا کی مدد سے کلاس کے ڈسک، میزیں اور کتابیں وغیرہ قرینے سے اپنی اپنی جگہ لگا دیں اور کلاس روم میں بچوں کو بٹھا کر پڑھائی شروع کر دی گئی۔ دوپہر کو جب انٹرول ہوا تو وہ اسکول کے صدر کے پاس گیا اور انھیں اسکول میں جو کچھ ہوا تھا اس سے باخبر کرتے ہوئے کہا:-

"جناب اب یہ معاملہ مذاق کی حد سے تو بہت آگے بڑھ چکا ہے" اس نے یہ بھی بتایا کہ گزشتہ رات پھر ایک ایسا ہی دہشت میں ڈالنے والا ٹیلیفون میرے مکان پر آیا تھا، جسے میری غیبت میں میری والدہ نے سنا تھا"

صدر نے اس وقت بٹاویا میں محکمہ سی آئی ڈی کے انسپکٹر یوجین ایف ہوت کو ٹیلیفون کیا اور سارا معاملہ کہہ سنایا۔ اس نے وعدہ کیا کہ وہ ابھی دو بند وقچی اسکول اور پرنسپل کی حفاظت کے لیے مقرر کر دے گا۔ اور تھوڑی دیر میں خود آکر معاملے کی تحقیقات کرے گا۔ سہ پہر کے قریب انسپکٹر سی آئی ڈی بھی آگیا۔ اس نے یہ فیصلہ کیا کہ وہ دن اور رات میں وقتاً فوقتاً ٹیلیفون کرتا رہے گا۔ اس کے ساتھ ہی اس نے اسکول کو اچھی طرح دیکھ ڈالا۔ مگر وہاں کوئی نشان یا علامت ایسی نہیں ملی جس سے رات کو کسی شخص کا اسکول کے اندر تالا توڑ کر یا ویسے ہی آنا ثابت ہوتا۔ انسپکٹر سی آئی ڈی کے جانے کے بعد ایک ماہ تک کوئی غیر معمولی واقعہ پیش نہیں آیا۔ سب کو اطمینان ہو گیا کہ جو کچھ شرارت کا سلسلہ تھا وہ اب ختم ہو چکا اور آئندہ غالباً اس قسم کا کوئی واقعہ پیش نہیں آئے گا۔

مگر افسوس کہ سین بورن نیویارک کے لوگوں کی یہ خوش فہمی غلط تھی۔ ۲ نومبر ۱۹۴۲ء کو کوئی سوا دس بجے کا عمل ہوگا کہ مسز مارگریج نے جن کا مکان اسکول سے ۵۰۰ فیٹ کے فاصلے پر واقع تھا اور جو اپنے مکان کی بالائی منزل میں جہاں ان کی خواب گاہ تھی، سونے کے لیے جا رہی تھیں، دیکھا کہ اسکول کے ایک کمرے میں غیر معمولی روشنی سی ہو رہی ہے۔ انھوں نے دیکھا کہ روشنی زیادہ سے زیادہ سرخ ہوتی جا رہی ہے۔ یہاں تک کہ فضا میں شعلے نظر آنے لگے۔ انھوں نے کھڑکی کو اچھی طرح کھول لیا تاکہ صورتِ حال کا صحیح صحیح جائزہ لے سکیں۔ انھ

نے مدد۔ مدد کی آوازیں بھی سنیں۔ وہ دوڑیں اور اپنے خاوند کو آواز
دے کر کہا "آگ بجھانے کی گاڑی کو جلد بلواؤ، اسکول میں آگ لگ گئی ہے"۔
سین یورن جیسی چھوٹی جگہ میں رضاکاروں کی ایک جماعت کے سپرد
آگ بجھانے کی خدمات تھیں۔ چناں چہ ٹریچر نے الارم کی گھنٹی بجائی
اور اس کی اہلیہ اسکول کی طرف لپکی۔

وہ اسکول ہاؤس کی طرف گئی تو اسے غیر مقفل پایا۔ اس نے
دروازہ کھولا، لیکن دھوئیں اور بڑھتے ہوئے شعلوں کی لپٹ کی وجہ
سے وہ اندر نہ گھس سکی، اور کھانستی ہوئی باہر آگئی۔ تازہ ہوا سے پھر
اس کا تنفس ٹھیک ہوا تو اس نے پھر اندر گھسنے کی کوشش کی۔ اس وقت
اندر سے ایک آواز آئی۔ "میں یہاں ہوں۔ یہاں"۔ شعلوں کی روشنی
میں اس نے دیکھا کہ ایک شخص گٹھڑی بنا پڑا ہے۔ غور سے دیکھا تو وہ
پرنسپل گروٹسنر تھا۔ اس کے ہاتھ رسّی سے بندھے ہوئے تھے اور ٹانگوں
میں پھندا پڑا تھا۔ بہرحال مسز ٹریچر کو دیکھ کر وہ ہمت کر کے لڑکھڑاتا ہوا
باہر نکل آیا۔ اس کا دم گھٹ رہا تھا اور وہ بے ہوش ہو جانے کے
قریب ہی تھا کہ مسز ٹریچر نے اسے سنبھال لیا۔ اس نے کھانستے
ہوئے کہا "دو آدمی ..... انھوں نے مجھے دھمکایا..... ریوالور
ان کے پاس تھے ....."

اس اثنا میں آگ نے بہت زور پکڑ لیا اور شعلے آسمان کی
خبر لانے لگے۔ اس وقت تک کہ آگ بجھانے والے پہنچیں، شعلوں
کی ایک ٹھوس دیوار کھڑی ہو گئی تھی جسے عبور کر کے اسکول کی بلڈنگ میں
داخل ہونا نہایت دشوار تھا۔ انھوں نے پانی کی موٹی موٹی دھاریں
آگ کے شعلوں پر پھینکنی شروع کیں، مگر ہوا بڑی تیز اور تند تھی۔ پچاس
سالہ پرانی عمارت کی خشک کڑیاں گھاس کی طرح جل رہی تھیں۔ آدھی
رات تک چھتیں نیچے آلیں اور اس کے ساتھ اس کی دیواریں بھی۔
غرض یہ کہ صبح تک اسکول ایک جلا ہوا ڈھیر تھا۔ کہیں کہیں کچھ ڈسک
تو نیم سوختہ نظر آرہے تھے، باقی دوسری تمام چیزیں بالکل ایک ڈھیر
ہو کر رہ گئی تھیں۔

سارجنٹ ایڈورڈ جے ڈوڈی، کارپورل آسکر لازاروف
اور پال جے میلوڈی نے گروٹسنر سے پورا واقعہ سنا۔ گروٹسنر شام سے اسکول
چلا گیا تھا تاکہ لائبریری میں بیٹھ کر اگلے دن کے لیے تیاری کرے۔
اسکول کے ٹرسٹی ایڈورڈ ٹاؤن بھی تھوڑی دیر کے لیے گفتگو کرنے
اس کے پاس آئے تھے۔ اُن کے جانے کے کچھ دیر بعد دروازے پر کچھ
آواز سی ہوئی۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا بات ہے گروٹسنر دروازے پر
گیا۔ وہاں اس نے دیکھا کہ دو نقاب پوش دروازے پر کھڑے ہیں۔
ان آدمیوں کے متعلق تفصیلات معلوم کرنے پر گروٹسنر نے بتایا کہ
پہلے آدمی کا قد ۶ فٹ تھا، اس کا سینہ چوڑا تھا۔ وہ لمبا سیاہ رنگ کا
کوٹ پہنے ہوئے تھا۔ گلے میں رُومال تھا، پاؤں میں چمڑے کے
اونچے بوٹ تھے اور چہرے پر اس طرح نقاب پڑی ہوئی تھی کہ بس
آنکھیں نظر آتی تھیں اور اس کے ہاتھ میں ۴۵ بور کا ایک ریوالور تھا۔
دوسرا آدمی ۵ فٹ سے کچھ زیادہ لمبا نظر آتا تھا۔ وہ برجس پہنے ہوا تھا
اور ربڑ کے دستانے والے ہاتھوں میں پستول لیے ہوئے تھا۔ جیسے
ہی میرا ان کا مقابلہ ہوا انھوں نے مجھے فوراً اوپر جانے کا حکم دیا اور
پکڑ کر میرے منہ میں کپڑا ٹھونس دیا۔ انھوں نے پردوں کی رسّیاں
کاٹ کر میری کلائیاں اور ٹخنے باندھ دیئے اور ایک کونے میں ڈال
دیا۔ ان میں سے جو قد میں بڑا تھا اس نے اپنی جیب سے ایک استرا
نکالا اور ایک دوسرے کی طرف دیکھا۔ اس کے بعد دراز قد والے
شخص نے مجھ سے کہا۔

"آج ہم تمھارا ایسا حال بنا دیں گے کہ تم کچھ عرصے تک ٹھا نہ سکو گے"
چھوٹے قد والے آدمی نے کہا "ہاں۔ ہاں ضرور اس کا سر
مونڈھ دو، اس کے بعد یہ بڑا خوب صورت نظر آئے گا۔"

جیسے ہی وہ استرا لے کر میری طرف بڑھے میں نے سخت
کشمکش کی اور ٹانگ کی رسّی توڑ کر نہایت زور کے ساتھ ان میں سے
ایک کی ران کے جوڑ پر رسید کی۔ لات کا لگنا تھا کہ وہ دونوں
غضب ناک ہو گئے، انھوں نے مجھ کو مارا، اور کمرے میں سے ڈسک
برتن، کتابیں اور کاغذات کا ایک تودا بنایا اور ایک گیلن الکحل
کا ٹین جو وہیں کوٹھڑی میں دوسرے ضروری کاموں کے لیے رکھا تھا
لاکر اس تودے پر چھڑک کر آگ لگا دی، اور مجھے وہیں بندھا ہوا چھوڑ
گئے۔ جب وہ جانے لگے تو میری طرف دیکھ کر کہا:-

"چلو، ہم تو تمھیں تھوڑے ہی عرصے کے لیے ناکارہ کر رہے تھے،
اب یہ آگ تمھارا کام ہی تمام کر دے گی۔"
جب آگ لگ گئی اور شعلے بھڑکنے لگے تو میں نے رسیاں تڑانے
کی شدید ترین کوشش کی، اور میں کامیاب ہو گیا۔ رسیاں ٹوٹ گئیں
اس کے بعد بھی میں بمشکل آگ کے شعلوں کی لپیٹ سے بچ سکا ہوں"
پردوں کی رسیاں اور کھڑکی کے ٹین کا معائنہ کیا گیا اور قصبے کے
آدمیوں سے بھی سوالات کیے گئے مگر کسی سے نہ معلوم ہو سکا کہ اس
تمام شرارت اور فساد کا کون ذمہ دار ہے۔

ڈسٹرکٹ سپرنٹنڈنٹ آف سکولز نے بلا مبالغہ پوری بستی کے
جذبات کی ترجمانی کی، جب اس نے کہا کہ:۔

"یہ دن میری پوری زندگی میں سب سے زیادہ الم ناک ہیں،
ہمیں نہایت ہوشیاری اور چابک دستی کے ساتھ اس مہم کو سر کرنا
چاہیے جو یقیناً نہایت کٹھن قسم کی ہے۔ آتش زدگی، شرارت انگیزی
اور عمداً قتل کی کوشش کی گئی ہے۔ ہمیں اس معمے کو حل کرنا چاہیے اور
معلوم کرنا چاہیے کہ اس خوف ناک شرارت کی تہہ میں کون ہے۔ یہ
کوئی صحیح صورتِ حال نہیں ہے کہ ہم پر ہمہ وقت خوف و ہراس طاری
ہے۔ اسے بہر حال ختم ہونا چاہیے۔"

اسکول جل جانے کے بعد نوّے بچوں کی تعلیم کا انتظام کرنا گرڈٹنر
کے لیے سب سے پہلے توجہ کرنے کی بات تھی، چناں چہ اسی روز اس
نے اس سلسلے میں ڈاکٹر ہنری راکول اسٹیٹ ٹیچرز کالج بفیلو کے
پریذیڈنٹ سے گفتگو کی اور ساٹھ ڈسکوں اور اسکول کی دوسری ضروری
چیزوں کی فراہمی کا بندوبست کیا۔ اس کے ساتھ ہی مسٹر ٹاؤن چیرمین
نے اپنے رفقا کو جمع کر کے ایک میٹنگ کی۔ اس میں کچھ کا یہ خیال تھا کہ
جو کچھ ہونا تھا تو اب ہو چکا، لیکن بعض کا یہ خیال تھا کہ آئندہ ابھی مزید
گڑبڑ ہونے کا امکان ہے۔

میٹنگ کے بعد جب ٹرسٹیز اپنے اپنے گھروں کو واپس لوٹے اور
اپنی ڈاک دیکھی تو ان کے خطوط میں ہر ایک خط نیاگارا فالز سے پوسٹ
کیا ہوا بھی ملا جس کے لفافے پر ہاتھ سے پتہ لکھا ہوا تھا جب مسز
بریڈلی نے وہ خط کھولا تو اس میں مندرجہ ذیل عبارت ٹائپ کی ہوئی تھی۔

"تم لوگ مستعدی کا ثبوت کیوں نہیں دیتے؟ حالاں کہ
جنگ کی وجہ سے مسٹر گرڈٹنر کے خلاف ہم کھلم کھلا نہیں
آ سکتے۔ اس سے پہلے ڈسٹرکٹ کو سخت مالی نقصان
سے دو چار ہونا پڑے آپ لوگ گرڈٹنر کو یہاں سے
رخصت کیوں نہیں کر دیتے؟ اگر تم میں ایسا کرنے کی
ہمت نہیں ہے تو استعفیٰ دے دو، اور ان لوگوں کو کام
کرنے کا موقع دو جو ہمت رکھتے ہیں۔ دیکھو اس معاملے
میں ضد سے کام نہ لو۔ اور اپنے اور اپنے لواحقین کے
گھروں کی تباہی مول نہ لو۔"

اس عبارت کے نیچے دستخط کسی کے نہ تھے۔ لیکن مسز بریڈلی کو خوف نے
آن لیا تھا۔ اسکول کی آتش زدگی اور گرڈٹنر کا اس کی زد سے بال
بال بچنا اس کے سامنے تھا۔ چناں چہ اس خط کی وصولی کے بعد سب
سے پہلی فکر اسے اپنی لڑکی کی پڑی جو نیاگارا فالز کے اسکول میں پڑھتی
تھی۔ اس نے اسکول کے پرنسپل کو ٹیلی فون پر ہدایت کی کہ خواہ کچھ بھی ہو
میری بچی سے کسی غیر شخص کو ملاقات کی اجازت نہ دینا۔ پھر اس سکول
نمبر ۸ کے چیرمین مسٹر ٹاؤن سے ٹیلیفون ملایا اور اسے اس خط کے متعلق
بتایا۔

ٹاؤن نے کہا "جناب اس قسم کا ایک خط میرے پاس بھی آیا ہے
اور رائی دیکھی اور دوسرے ممبروں کو بھی ملا ہوا ہے۔"

"آپ اس کے متعلق کیا کارروائی کر رہے ہیں؟"

"میں نے ڈسٹرکٹ سپرنٹنڈنٹ آف اسکولز سے اس کا ذکر
کر دیا ہے۔ اور میرے خیال میں اس سلسلے میں وہ الف بی۔ آئی
سے مل رہے ہیں، اس لیے کہ ان خطوں میں نقصانِ جان کی دھمکی
دی گئی ہے۔"

اس نئی صورتِ حال کے پیش آ جانے کی وجہ سے بفیلو نیویارک
فیلڈ آفس کے اسپیشل ایجنٹ سین بورن پہنچ کر ان خطوں کا معائنہ
کر رہے تھے۔ گواہوں سے مل رہے ہیں اور اسٹیٹ پولیس افسران
کے ساتھ مل کر تحقیقات میں ان کا ہاتھ بٹا رہے تھے۔ ان خطوط کے
متعلق یہ نکلا کہ ان سب کا مضمون کم و بیش یکساں تھا۔ جیسا کہ ابھی

قسم کے ایک دوسرے خط سے ظاہر ہوگا:۔

مسٹر زائی وکھی:۔

"تم لوگ آخر سمجھتے کیوں نہیں؟ مسٹر گرڈنر کے
یہاں ٹھیرانے میں ڈسٹرکٹ بورڈ اگر ہزاروں روپیہ خرچ کرے
تو وہ بے کار جائے گا۔ اس لیے کہ ہم اسے یہاں ہرگز
نہیں ٹھیرنے دیں گے۔

ہم تمھیں ڈرانا دھمکانا نہیں چاہتے، لیکن اگر
واقعی تم میں گرڈنر کو نکال دینے کی ہمت نہیں ہے تو
پھر مستعفی ہوجائیے۔ آپ کی جگہ ہم ایسے لوگوں کو لائیں گے
جو یہ کام کرسکیں گے۔ اس صورت میں اگر آپ کو یا
آپ کے لواحقین میں سے کسی کو نقصان پہنچ جائے
تو ہم اس کے ذمہ دار نہ ہوں گے۔"

تیسرا خط جو مسٹر ٹاؤن کے پاس آیا تھا، اس کا مضمون یہ تھا:۔

تم کس واسطے اس کی پشت پناہی کررہے ہو! اگر
"تم میں اسے نکالنے کی ہمت نہیں ہے، تو پھر مستعفی ہوجاؤ
ہم کسی ایسے دوسرے شخص کا بندوبست کرلیں گے
جو یہ کام انجام دے سکے۔

"تمہیں خدا نے اچھا گھر اور خاندان دیا ہے، ہم
نہیں چاہتے کہ تمہیں کسی قسم کا کوئی نقصان پہنچے۔
تمہیں معلوم ہے کہ ہم حالاتِ جنگ کی وجہ سے کھلم
کھلا باہر نہیں آسکتے لیکن ہم اسے نکال کر دم لیں گے
اگر تم خود یہ کام کردوگے تو ڈسٹرکٹ کا کافی روپیہ بچ جائے گا۔"

اُن خطوں کے مضمون کے متعلق ایک چیز تو یقینی ہے" اسپیشل ایجنٹس نے
اسکول بورڈ کے چیرمین سے کہا "وہ یہ کہ یہاں کا مقامی آدمی ہی
یہ خط لکھ سکتا ہے، اس لیے کہ باہر کا آدمی اسکول بورڈ کے ممبران کے
نام نہیں جان سکتا۔"

"یہ نہایت ہی خوف ناک صورتِ حال ہے" مسٹر ٹاؤن نے
کہا "میں تو اس معمے کے سمجھنے سے بالکل ہی قاصر ہوں۔ مسٹر گرڈنر
گذشتہ فروری میں اسکول کی ملازمت میں آئے تھے۔ انھوں نے
چھٹی سے آٹھویں جماعت تک کے طلبا کو پڑھایا ہے اور اب تک جتنے
بھی استاد آئے ہیں ان میں سب سے کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔
بچوں کے والدین بھی ان کے متعلق اچھی ہی رائے رکھتے ہیں اور
دو ہفتے ہوئے ہم نے انھیں پرنسپل بنایا تو ان کی ترقی سے ہر شخص
مطمئن و خوش نظر آتا تھا۔ اب میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں شبہ
کروں تو کس پر کروں اور کس بنیاد پر کروں۔؟"

"جی۔مین" نے اس بات کی طرف متوجہ کیا کہ ان خطوں میں
جنگ کا حوالہ ضرور ہے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ کوئی کٹر قسم کا نازی
اس ساری شرارت انگیزی کی تہہ میں ہو؟"

"ہوسکتا ہے" مسٹر ٹاؤن نے کہا "لیکن جہاں تک میری
معلومات کا تعلق ہے، ایسا کوئی شخص آج کل یہاں نہیں ہے۔ ہم سب
وفادار امریکن ہیں۔ اس چیز نے اور بھی زیادہ پریشانی میں ڈال دیا
ہے کہ پھر اس قسم کی دہشت انگیزی کے کیا معنیٰ؟"

جہاں بھی اسپیشل ایجنٹس گئے، وہاں یہی سُنا۔ قصبے میں کوئی
شخص بھی ایسا نظر نہیں پڑا جس پر اس شرارت انگیزی کا شبہ کیا جا
سکتا۔ لیکن اس کے ساتھ سب اس بات پر بھی متفق تھے کہ یہ ہر
کوئی مقامی آدمی۔ "جی۔مین" نے گرڈنر سے اس کے وطن بفیلو میں
جاکر ملاقات کی جہاں وہ ان خوف ناک صدمات کے اثرات کو
بھلانے کے لیے آرام کررہا تھا۔ وہاں بھی تفتیش کرنے والوں کے
سامنے اس نے ذرا تفصیل کے ساتھ اپنے مطالعے کے کمرے کا
نقشہ کھینچ کر دکھایا کہ میں کہاں تھا، کہاں اِن لوگوں نے مجھے باندھا
تھا اور کہاں ڈسک اور کتابوں وغیرہ کو ایک جگہ جمع کرکے الکحل
کا ٹین چھڑکا تھا اور کس طرح آگ لگائی تھی۔ اس نے چار مقامات
بتائے جہاں پر بہ یک وقت آگ لگائی گئی تھی۔ وغیرہ وغیرہ۔ ان
تفصیلات کے علاوہ اور کچھ وہ ان بدمعاشوں کے متعلق نہ بتا سکا۔
اس لیے کہ بہ قول اس کے نہ اس نے ان کے چہرے دیکھے تھے
اور نہ اندرونی لباس، سوائے بیرونی لبادے کے۔ ہاں پستول اور
ریوالور وغیرہ جو وہ لیے ہوئے تھے وہ انھیں البتہ شناخت کرسکتا
تھا کہ وہ اسلحہ سازی کے کارخانے میں چار پانچ سال کام کرچکا تھا۔

"جی مین" نے حسبِ قاعدہ ان خطوں کے فوٹوگراف لیے اور اصل ایف بی آئی لیبوریٹری واشنگٹن میں بھیج دیے جہاں ان پر نہایت تفصیلی ٹیکنیکل امتحانات شروع کر دیے گئے۔ اس اثنا میں سیین بورن میں اسکول کی افتادہ اور جلی ہوئی عمارت کے ملبے کی صفائی کا کام شروع کیا گیا۔ جب اوپر سے ملبہ ہٹایا گیا تو اندر بعض بعض مقامات پر کچھ ڈسک اور کتابیں ایسی ملیں جن پر آگ کا تھوڑا ہی اثر ہوا تھا۔ جی مین نے ان باقیاتِ آتش کا خاص طور پر معائنہ کیا۔ پرنسپل کی میز کی ایک دراز میں سے انھیں ایک نیم سوختہ میگزین ملی، اسے مزید غور سے دیکھا تو معلوم ہوا کہ جس وقت آگ لگائی گئی تھی تو وہ ڈسک پر کھلی ہوئی رکھی تھی اور اس عنوان کا ایک مضمون کہ کس طرح ایک شوقین جی مین بنا جاسکتا ہے"۔ اس وقت پرنسپل کے زیرِ مطالعہ تھا۔ اسپیشل ایجنٹس نے یہ میگزین اور یہ مضمون دیکھا تو اسے دل چسپی پیدا ہوئی اور اس نے اس مضمون کی کچھ سطریں پڑھیں جو یہ تھیں :-

ایک جی مین جرائم کا کھوج لگانے کے لیے بہت سے ہتھکنڈوں سے لیس ہوتا ہے، ان میں ایک ٹائپ شدہ خط کی شناخت کرنا بھی ہے۔ مثال کے طور پر وہ ایک ایسے ٹائپ شدہ خط کو لیتا ہے جو کسی نے کسی کو دھمکی کے طور پر لکھا ہو۔ وہ اس پر ایک سلولائڈ کی چادر رکھتا ہے، پھر وہ اس میں سے ٹائپ شدہ تحریر کو دیکھتا ہے اور اس میں جو جو فرق محسوس کرتا ہے، ان کا ریکارڈ کرتا ہے۔ اس کے بعد ہر اس مشین کے ٹائپ کا نمونہ لیتے ہیں جس پر ٹائپ کیے جانے کا شبہ کیا جاسکتا ہے۔ ٹائپ کی تحریر بھی ہاتھ کی تحریر سے بہت ملتی جلتی ہے، اس لیے کوئی مشین یکساں ٹائپ نہیں کرتی۔

اس کے بعد اس رسالے میں اختصار کے ساتھ اس بات کی تشریح کی گئی تھی کہ کس طرح ایک ایف بی آئی پوری ڈاک میں سے ایسے خط کو نکال لیتا ہے جس میں کسی کو دھمکی دی گئی ہو یا ڈرایا گیا ہو۔ ان جی مینوں نے جو تفتیش کر رہے تھے پرنسپل کے زیرِ مطالعہ اس چیز کو دیکھ کر کچھ ذرا حیرت کا اظہار کیا اور ایک دوسرے کی طرف کچھ اس انداز سے دیکھنے لگے جیسے انھیں خود پرنسپل پر شبہ ہو جاتا ہے۔ ان میں سے ایک نے کہا "چوں کہ گروٹنر ذرا علمی شغف رکھنے والا شخص ہے اس لیے جیسے ہی اسے پہلی مرتبہ دھمکایا گیا بہت ممکن ہے کہ اس نے ان جاسوسی اور کھوج لگانے والی چیزوں کا مطالعہ شروع کر دیا ہو" لیکن اس استدلال میں ایک نقص تھا، وہ یہ کہ وہ میگزین جسے وہ مطالعہ کر رہا تھا کئی ماہ کا پرانا تھا اور اس پر جگہ جگہ پرانی تاریخوں کے ساتھ کچھ کچھ لکھا بھی تھا اس چیز سے ان کا شبہ بڑھ گیا اور انھوں نے اس بات کا فیصلہ کیا کہ نوجوان پرنسپل کے مطالعہ کی چیزوں کی نگرانی کی جائے اور یہ دیکھا جائے کہ ان چیزوں میں اس کی دلچسپی کس حد تک ہے۔ بفیلو میں وہ گروس وینر ریفرنس لائبریری میں مطالعہ کیا کرتا تھا، چناں وہ اس کے لائبریرین انچارج کے پاس آئے اور ان کتابوں کی فہرست مانگی جنھیں گروٹنر ان دنوں پڑھتا رہا ہے۔ وہاں سے فہرست کتب ملتے ہی یہ لوگ اسے دیکھنے لگے۔ ان میں مختلف علوم کی کتابیں تھیں لیکن دو خاص طور پر جاسوسی پر تھیں ایک کا نام تھا "سائنٹیفک ڈیٹکشن اینڈ ایکسپرٹ ڈیمنس" اور دوسری "کلاسی فیکیشن اینڈ آئڈنٹی فکیشن آف ہینڈ رائٹنگ" اور سب سے زیادہ اہم چیز یہ تھی کہ یہ کتابیں ۱۲ اکتوبر کو لائبریری سے لی گئیں۔ گویا اسکول کے اس حادثہ سے دو تین ہفتے پہلے۔

تفتیش کے اس نقطے پر پہنچ کر تو ان لوگوں کو اس بات کا کچھ یقین سا ہو چلا کہ اسکول کو آگ لگانے اور ڈسٹرکٹ بورڈ کے ممبروں کے پاس خطوط بھیجنے کا ذمّہ دار خود پرنسپل ہی ہے۔ اس کے بعد وہ نہایت خاموشی کے ساتھ گروٹنر کی سابقہ زندگی کا کھوج لگانے میں مصروف ہوگئے۔ اس سلسلے میں ایک بات انھیں یہ معلوم ہوئی کہ جس زمانے میں گروٹنر ڈسٹرکٹ اسکول ملا میں ٹیچر تھا تو اس میں بھی اسی طرح آگ لگ گئی تھی۔ ریکارڈ دیکھنے سے پتہ چلا کہ اس وقت اس آتشزدگی کی کوئی تفتیش نہ ہوئی، اس لیے کہ ہر شخص کو اس بات کا یقین تھا کہ وہ آگ اسپرٹ کے چولھے سے لگ گئی تھی۔

گروٹنر کے متعلق اس قدر معلوم ہو جانے کے بعد اسپیشل ایجنٹس گروٹنر

سے دوبارہ ملنے گئے۔ وہ بفیلو میں اپنے مکان ہی پر ملا۔ اس وقت ایم اے کی ڈگری کے لیے تاریخ پر ایک مقالہ لکھ رہا تھا۔ وہ ان سے نہایت خوش اخلاقی کے ساتھ ملا۔ لیکن جوں ہی ان لوگوں نے اپنے شبہات کا اظہار کیا اور یہ بتایا کہ ہم تو خود تم کو اس سارے کاروبار میں ملوّث پاتے ہیں تو اس نے سخت ناگواری کا اظہار کیا اور اپنی برأت کا قطعی طور پر اعلان کیا۔ جب انھوں نے اس سے براہِ راست یہ سوال کیا کہ آپ کو جرائم کی سائنٹی فک تحقیق سے اس قدر دلچسپی کس وجہ سے ہے، اور وہ بھی خاص طور پر بالکل اسی زمانے میں جب کہ یہ سب کچھ ہوا، اس کا وہ کوئی معقول جواب نہ دے سکا۔ آخر چلتے وقت انھوں نے کہا، "اچھا تم اپنے ہاتھ کی تحریر کے کئی نمونے ہمیں دو۔" اس نے کوئی چھ نمونے انھیں اپنے دستخط ثبت کرکے دیے۔

وہ نمونے اسی وقت ایف بی آئی لیبوریٹری کو برائے مقابلہ و تحقیق بھجوا دیے گئے۔ وہاں سے یہ جواب آیا کہ جس شخص نے انھیں لکھا ہے، اسی نے وہ خطوط بھی لکھے ہیں جو ڈسٹرکٹ ممبروں کے پاس آئے ہیں۔ اس کی اطلاع جی مینوں کو بفیلو میں بھیج دی گئی۔ وہ پرنسپل کے مکان پر گئے، مگر اس مرتبہ اس سے ملاقات کرنے کی غرض سے نہیں، بلکہ گرفتار کرنے کے لیے۔

جب گرڈنر کو یہ معلوم ہوا کہ ٹکنیکل شہادت اس کے خلاف ہے اور اب چھپانے سے کوئی فائدہ نہ ہوگا، تو اس نے مکمل طور پر اقرار کر لیا کہ ہاں اس نے خطوط لکھے، اسی نے خود اپنے مکان پر ٹیلی فون کرکے اپنی ماں کو ڈرایا۔ غرض ایک ایک چیز کا اقرار کر لیا۔ مگر یہ بات کسی طرح نہ معلوم ہو سکی کہ اس خوف ناک کھیل کی نیّت اور غرض و غایت کیا تھی۔ اس کے متعلق اس سے جب بھی پوچھا گیا اس نے یہی بتایا "میں کچھ نہیں بتا سکتا کہ مجھ سے یہ سب کچھ ہوا کیوں؟"

دس ہزار کی ضمانت پر رہا کرکے، گرڈنر کو ماہرینِ نفسیات و دماغ کے سپرد کیا گیا کہ وہ دیکھیں کہ اس کے دماغ میں تو کوئی فتور نہیں ہے۔ تشخیص کی رُو سے گرڈنر بالکل صحیح الدّماغ آدمی نکلا۔ اس کے بعد ۱۵ دسمبر ۴۶ء کو اسے ۵ سال کی قید کی سزا ہوگئی۔ ایف بی آئی کی تاریخ جرائم میں آج تک یہ معمّہ ہے کہ پرنسپل نے خود اپنے ہی خلاف یہ سب کچھ کس غرض اور غایت کے تحت کیا۔

کیا کوئی ہے جو اس نفسیاتی کیفیت کی طرف اشارہ کر سکے؟

(ٹرو ڈیٹکٹو کے شکریے کے ساتھ)

---

# دھتورہ

دھتورے کو عربی میں قاتولہ، جوزماثل، جوزمائم، جوزماثا، جوزمات، جوز مہالک، جوزمہابل، جوزمقاتل اور مرقد کہتے ہیں۔ فارسی میں یہ تاتولہ تاتورہ، داتولہ، گوز ماثل اور جوز آفت کے ناموں سے موسوم ہے۔

**سنسکرت نام** دُھستور، دُھتُور، اُن مَتک، اُن مَتا اور راج دھورت ہیں۔ **انگریزی** میں تھارن ایپل (Thorn Apple) ڈیولس ایپل (Davils Apple) اور **لاطینی** میں ڈَیٹورا (Datura) کہتے ہیں۔

**وجہ تسمیہ:**۔ دھتورہ، سنسکرت نام "دُھتور" کی ترمیم شدہ صورت ہے۔ سنسکرت میں دُھتور کے معنی دیوانہ یا دیوانہ کرنے والے کے ہیں۔ دھتورے کے زہریلی مقدار میں کھانے سے انسان بے ہوش اور پاگل سا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

علم الادویہ کے اکثر ماہرین کے خیال کے مطابق اس کے عربی اور فارسی نام قاتولہ، داتورہ، تاتورہ اور نیز لاطینی نام ڈیٹورا اس کے سنسکرت نام "دھتور" ہی سے بنائے گئے ہیں، لیکن اس کے برخلاف ڈاکٹر ڈیموک نے اپنی کتاب "تاریخ الادویہ میں لکھا ہے" دھتورے کا کوئی قدیم ہندی نام نہیں ہے جب آریہ قوم وسط ایشیا سے ہندستان پر حملہ آور ہوئی تو اس کے ساتھ ہی دھتورہ بھی ہندستان میں آیا۔ لہٰذا گمان غالب ہے کہ اس کا سنسکرت نام "دھتور" اس کے فارسی نام "تاتورہ" سے مشتق ہے اور یونان کے اطبائے متاخرین نے بھی اس کے فارسی نام ہی کو خفیف تبدیلی کے بعد اپنی زبان میں داخل کر لیا۔"

[ ڈاکٹر صاحب موصوف کی رائے یقینی نہیں ہو سکتی دھتورہ زمانہ قدیم سے ہندستان و ایران کی پیداوار ہے، اور ایسے بہت سے نام ہیں جو سنسکرت اور فارسی میں مشترک طور پر خفیف تغیر کے ساتھ بولے جاتے ہیں۔ مثلاً بوم اور بھوم (بہ معنی زمین) اَسپ اور اَشو (بہ معنی گھوڑا) پسر اور پتر (بہ معنی بیٹا) وغیرہ۔ اس لیے اس کے اصل ماخذ کا پتہ چلانا دشوار ہے۔ (ہمدرد صحت) ]

دوسرے سنسکرت ناموں، اُن مَتک اور اُن مَتا کے معنی بھی دیوانہ کرنے والے کے ہیں۔ جوزماثل کے معنی ہیں "اخروٹ کے مانند" چوں کہ اس کا پھل کسی قدر اخروٹ سے مشابہت رکھتا ہے، لہٰذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے، جوزمائم، جوزمات وغیرہ نام جوزماثل کو بگاڑ کر رکھے گئے ہیں۔

اس کو سمی مقدار میں کھانے سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے، لہٰذا اس کو جوز مہالک، جوزمقاتل وغیرہ ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔

انگریزی نام "تھارن ایپل" کے معنی ہیں "سیب خاردار" چوں کہ اس کا پھل گولائی میں سیب سے مشابہ ہوتا ہے اور اس پر باریک باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں، لہٰذا اس کو اس نام سے موسوم کر دیا گیا۔ اسی طرح "ڈیولس ایپل" کے معنی ہیں "شیطان کا سیب" جو اس کی دیوانہ کر دینے والی تاثیر کے لحاظ سے ایک موزوں نام ہے۔

**تاریخ:**۔ دھتورے کو دوائ استعمال کرنے کی ابتدا کب سے ہوئی، اس کا کھوج لگانا دشوار ہے۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ قدیم اسلامی اطبا، اور ہندی اطبا اس سے بخوبی واقف تھے۔ البتہ قدیم یونانی اطبا کو اس کا علم نہ تھا۔ جب متاخرین اطبائے یونان کو اس کا علم ہوا تو انھوں نے تاتولہ (تاتولہ اس کا فارسی نام ہے) کے نام سے اپنے علم الادویہ میں داخل کیا یورپ میں اس کو دوائ استعمال کرنے کا رواج اٹھارھویں صدی عیسوی کے آخر میں شروع ہوا۔

**مقام پیدائش:**۔ محققین کے نزدیک دھتورے کا اصل وطن ہندستان، افغانستان اور ایران ہے لیکن آج تقریباً تمام ممالک میں پایا جاتا ہے۔ برسات میں زیادہ تر خودرو اُگتا ہے بعض لوگ باغات اور مندروں میں بھی اس کے پودے لگا لیتے ہیں۔ برسات کے اختتام پر اس میں پھول آتے اور پھل لگتے ہیں، جو سردیوں کے شروع میں پختہ ہو جاتے ہیں۔ یورپ میں زیادہ تر جرمنی، فرانس، آسٹریا اور ہنگری میں پیدا ہوتا ہے۔ انگلستان میں بھی پایا جاتا ہے اور خودرو ہوتا ہے۔ لیکن یورپ میں زیادہ تر زیبائش کے لیے باغات میں لگایا جاتا ہے، ان کے علاوہ امریکا اور

افریقہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

**ماہیت:-** دھتورے کا پودا تین چار فیٹ بلند اور شاخدار ہوتا ہے۔ پتے بڑے بڑے مختلف وضع کے ہوتے ہیں۔ پھول لمبا قیف نما ہوتا ہے، جو اچھی طرح کھلنے کے بعد ۴ - ۵ انچ طویل اور اوپر سے قیف نما حصے کا قطر تقریباً ڈھائی انچ ہوتا ہے۔ پھول کی پنکھڑیاں نہایت نازک اور مہین ہوتی ہیں اور ان میں متعدد ریشے ہوتے ہیں۔ یہ پھول چند گھنٹے اپنی بہار دکھانے کے بعد کھلا جاتا ہے، اور جب خشک ہوکر جھڑ جاتا ہے تو اس کی جگہ پھل نمودار ہوتا ہے، جو بتدریج بڑھ کر اخروٹ کے برابر ہو جاتا ہے اور اس پر نوکدار نرم کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ خام ہونے کی حالت میں پھل سبز ہوتا ہے، لیکن جب پک چکتا ہے تو مٹیالا سا ہو جاتا ہے۔ اور اس کا چھلکا پھٹ جاتا ہے، اس کے اندر چار خانے ہوتے ہیں، جن میں سفید رنگ کا گودا اور چھوٹے چھوٹے چپٹے بیج بھرے ہوتے ہیں، جو کسی قدر سرخ مرچ کے بیجوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ سفید دھتورے کے بیجوں کی رنگت بھوری اور سیاہ دھتورے کے بیجوں کی رنگت سیاہ ہوتی ہے۔

**اقسام:-** دھتورہ اگرچہ پھولوں کی رنگت کے اعتبار سے سفید اور سیاہ دو قسم کا مشہور ہے، لیکن درحقیقت یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ بہرحال نباتات کے عالم جو قسمیں بیان کرتے ہیں، وہ یہ ہیں:-

(۱) **سفید دھتورہ**، اس کو داتورہ فرنگی یا ولایتی دھتورہ کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام "ڈیٹورا اسٹرے مونی ام" (Datura Stramoniam) ہے۔ اس قسم کا دھتورہ یورپ جنوبی روس اور امریکا کے علاوہ ہندستان میں کوہ ہمالیہ پر نیز افغانستان اور ایران میں پیدا ہوتا ہے۔ دھتورے کی یہی قسم برٹش فارماکوپیا میں داخل ہے۔

(۲) **سیاہ دھتورہ**۔ اس کو داتورہ سیاہ اور داتورہ کبود بھی کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام "ڈیٹورا فیس ٹوزا" (Datura Fastuasa) ہے۔ اس قسم کا دھتورہ تمام ہندستان میں پیدا ہوتا ہے۔ اس قسم کے دھتورے کے پتے سفید قسم کے دھتورے کے پتوں سے قدرے چھوٹے لیکن چوڑے ہوتے ہیں، اور ان پر دو تین بڑھاؤ ضرور پائے جاتے ہیں۔ پھول [illegible] رنگ کا ہوتا ہے لیکن اس کا مضاعف (دہرا) ہونا ضروری نہیں ہے۔ پھل پختہ ہونے پر سرنگوں ہو جاتا ہے، اور جب چوٹی پر سے پھٹ جاتا ہے تو اس کے اندر سے سیاہ رنگ کے تخم نکلتے ہیں۔

(۳) ایک قسم کا سفید دھتورہ اور بھی ہے جو ہندستان کے ساتھ مخصوص ہے، اور تقریباً تمام ہندستان میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کو لاطینی میں ڈیٹورا البا (Datura Alba) کہتے ہیں۔

(۴) **سرخ دھتورہ**، اس کو داتورۂ ارغوانی اور داتورۂ قرمزگل بھی کہتے ہیں۔ اس قسم کا لاطینی نام ڈیٹورا میٹل (Datura Metel) ہے۔ اس قسم کا دھتورہ مغربی ہمالیہ اور علاقہ دکن میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتے ایک ہی پودے پر مختلف وضع کے ہوتے ہیں، بعض پان کے مانند ہوتے ہیں اور ان کے کناروں پر کوئی بڑھاؤ نہیں پایا جاتا، لیکن بعض پتوں کے کناروں پر دندانے ہوتے ہیں۔

ان کے علاوہ دھتورے کی اور قسمیں بھی بیان کی جاتی ہیں، جن کو ہم نے بہ خوف طوالت نظر انداز کر دیا ہے۔

**قابلِ استعمال قسم:-** اگرچہ ڈاکٹری میں پہلی قسم کا دھتورہ مستعمل ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ دھتورے کے جملہ اقسام کے اجزائے مؤثرہ یکساں ہیں۔ ہمارے بعض اطبا، کالے دھتورے کو سفید دھتورے سے زیادہ قوی الاثر سمجھتے ہیں اور اس کی تلاش میں سرگرداں رہتے ہیں، لیکن محققین نباتات اور کیمیا دانوں کے نزدیک یہ بات بے وقعت ہے۔ پھلوں کی سطح خاردار ہونے کے علاوہ چکنی اور ہموار بھی ہو سکتی ہے، لیکن ان کے اجزاء مؤثرہ میں کوئی اختلاف نہیں ہوتا، اگر برائے نام کچھ کمی بیشی بھی ہوتی ہے تو اس کا سبب زمین سے حاصل کردہ غذائی اجزاء اور آب و ہوا کا اختلاف ہوتا ہے۔

**مستعمل حصص:-** دیسی طبوں (طبِ یونانی اور آیورویدک) میں دھتورے کے تمام اجزا مستعمل ہیں، پتے، پھول، تخم اور جڑیں اور مسلّم پودا سبھی کام آتے ہیں، اور جزو مؤثر کم و بیش تمام اجزا میں پایا جاتا ہے، لیکن ڈاکٹری میں عموماً اس کے پتے اور تخم دوا مستعمل ہیں۔

**تجزیہ:-** جدید کیمیا دانوں نے دھتورہ کا تجزیہ کیا تو اس میں تین الکلائڈ ہائیوسائمین اور ایٹروپین ۳ء سے ۴ء فی صدی تک

پائے گئے ہیں۔ ان دونوں مخلوط الکلائڈس کو ڈیٹورین (دھتورین) بھی کہتے ہیں۔ ہائیوسائمین اجوائن خراسانی کے جوہر کو اور ایٹروپین جوہر لفاح کو کہتے ہیں، گویا دھتورے کا جزو موثر وہی ہے جو اجوائن خراسانی اور لفاح میں پایا جاتا ہے۔

مذکورۂ بالا اجزائے مؤثرہ کے علاوہ کچھ مادّہ صمغیہ، کسی قدر رطوبت بیضیہ (البیومن) اور ۱۷ فی صدی راکھ پائی جاتی ہے جس میں ۲۵ فی صدی شورہ قلمی ہوتا ہے۔

**مزاج**:- دھتورہ چوتھے درجے کے اوّل میں سرد خشک ہے۔

**افعال وخواص**:- دھتورے کے مسلمہ افعال وخواص کا خلاصہ یہ ہے کہ دھتورہ مخدر (بے حس کرنے والا)، دافع تشنج اور مورث ہذیان ہے اور اس کے مختلف اجزا کو مختلف اغراض و مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن ان میں سے اکثر کی بنیاد توہمات پر ہے اور بعض کے بیان میں مبالغہ سے کام لیا گیا ہے۔ لہٰذا اس قسم کے استعمال کو نظر انداز کرتے ہوئے صرف وہی استعمالات لکھے جاتے ہیں جو صحیح سمجھے گئے ہیں:

دھتورہ مخدر ہونے کی وجہ سے دماغ و اعصاب کو مسترخی کرکے نیند لاتا ہے اور درد سر کو جو صفرا یا خون کی زیادتی سے لاحق ہو فوراً تسکین دیتا ہے۔ قوت امساک بڑھانے اور احتلام و سرعت کی شکایت کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مختلف اعضاء کے دردوں میں اس کے پتوں کے رس سے روغن بناکر بطور مالش استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز نوبتی بخاروں کو روکنے کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

دھتورے کے تمام اجزاء میں پتلی کو پھیلانے کی تاثیر ہے۔ لہٰذا دھتورے کے پتوں کا رس قطور کرنے سے بھی پتلی پھیل جاتی ہے۔ گٹھیا میں متورم جوڑوں پر دھتورے کے پتے نیم گرم باندھنے سے ورم تحلیل ہوتا اور درد ساکن ہو جاتا ہے۔ دھتورے کے تخموں کو پیس کر گولی بناکر دانت کے سوراخ میں رکھنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔ دھتورے کے پتوں اور چاولوں کی پلٹس پکاکر ناروپر باندھنے سے وہ جلد ہی نکل آتا ہے۔ ہاتھ پاؤں سے پسینہ خارج ہوتا ہو تو پتوں کو پیس کر لیپ لگانے سے پسینہ رک جاتا ہے۔ ڈاکٹری تحقیق کے مطابق دھتورے کے استعمال سے پھیپھڑوں کی

ہوائی نالیوں کا عضلاتی طبق زیادہ مسترخی ہو جاتا ہے، اس سے ہوائی نالیوں پر اس کی دافع تشنج تاثیر زیادہ قوی ہو جاتی ہے، اس لیے اس کو دمہ اور تشنجی کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔ خصوصاً دمہ کی نوبت کے وقت اس کے پتوں کا دھواں تمباکو کے مانند کشید کرانے یا سنگھانے سے دورۂ مرض میں اکثر تخفیف ہو جاتی ہے۔

**دھتورے کا زہر**:- ہندستان میں دھتورے کو زہر خورانی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اکثر ایسے واقعات ہوتے رہتے ہیں کہ بدمعاش لوگ ریل وغیرہ کے سفر میں کسی مسافر کا مال و اسباب حاصل کرنے کے لیے دھتورے کے بیجوں کو کچل کر مٹھائی یا کسی دوسری چیز میں ملا کر کھلا دیتے ہیں یا تمباکو میں ملا کر پلا دیتے ہیں، جس کے اثر سے مسافر بے ہوش ہو جاتا ہے اور بدمعاش اس کے مال و اسباب کو لے کر فرار ہو جاتے ہیں۔

**دھتورے کے زہر کی علامتیں**:- دھتورہ کھلانے کے آدھ گھنٹے کے اندر اندر مسموم کا حلق خشک اور چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے، سر چکرانے لگتا ہے، پتلیاں پھیل جاتی ہیں، نظر میں خلل پڑ جاتا ہے، آواز بھرّا جاتی ہے، ہذیان ہو جاتا ہے، اور مسموم اِدھر اُدھر بھاگنے کی کوشش کرتا ہے۔ گاہے اپنے کپڑوں اور بستر وغیرہ کو نوچتا اور خیالی چیزوں کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ علامتیں ایک دو روز میں زائل ہو جاتی ہیں اور مسموم اچھا ہو جاتا ہے لیکن بعض اوقات مسموم پر غفلت طاری ہو جاتی ہے اور وہ تنفس بند ہونے کے باعث انتقال کر جاتا ہے۔

**علاج**:- اگر ممکن ہو تو انبوبہ معدی (اسٹامک ٹیوب) سے معدے کو دھوئیں ورنہ کوئی مُقی دوا دے بار بار قے کرائیں، سر پر سرد پانی گرائیں اور اس کا فادزہر استعمال کرائیں۔ دھتورے کے زہر کا تریاق کپاس کا درخت ہے، دھتورے کا جو جزو کھلایا گیا ہو کپاس کا وہی جزو پانی میں پیس چھان کر پلائیں، یعنی اگر تخم دھتورہ کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے تخم یعنی بنولے پانی میں پیس چھان کر استعمال کرائیں۔ علیٰ ہٰذالقیاس۔

**مقدار خوراک**:- تخم دھتورہ کی طبی مقدار خوراک بعض اطباء نے ۲ رتی تک لکھی ہے، لیکن یہ بہت زیادہ ہے، دھتورے کے پتوں کے سفوف کی صحیح طبی مقدار خوراک نصف رتی سے ڈیڑھ رتی تک، اور بیجوں کے سفوف کی مقدار خوراک ¼ رتی سے نصف رتی تک ہے۔ ایک ڈیڑھ ماشہ کی مقدار میں مہلک ہے۔

(حکیم مولوی عبدالواجد)

UNTIL HE PRESCRIBED Masturin

Like most women suffering from ailment such as periodic pains and irregularties, leucorrhoea, and other ovarin or pelvic disorders, She suffed in silence.

Here wise aud knowing husband precsibed Masturin. Now she is full of health and energy and radiating happiness in the home. Only a course of two bottles ended all her troubles.

ان لاتعداد عورتوں کی طرح، جو ماہواری کی تکلیف، ادرارِ ایام کی بے قاعدگی سیلان الرحم، بیضۃ النساء کی تکلیف اور پیڑو کی دوسری بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں

## وہ بھی ان امراض کا شکار ہو گئی

ان کے عقل مند اور ذی فہم خاوند نے اس کے لیے "مستورین" تجویز کی۔

## اب وہ

تندرست ہے، صحت مند ہے اور مسرت و شادمانی کا مجسمہ ہے۔ "مستورین" کی دو شیشیوں نے اس کی تمام تکلیفوں کا خاتمہ کر دیا۔

# Masturin

FOR LADIES AILMENTS

MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA,

Hamdard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.

(بہ سلسلۂ گزشتہ)

## خط نمبر ۸

کمرہ ۱۶ بی کلاس
بھوالی سینی ٹوریم۔ مورخہ ۸ ستمبر ۴۶ء

میاں سعید۔

آج اتوار کو حسبِ معمول وزن کیا گیا۔ الحمدللہ اس ہفتے بھی ۲½ پونڈ کا اضافہ ہوا ہے۔ ایک چلتے پھرنے والے مریض کا ہفتے میں دو ڈھائی پونڈ کا اضافہ نہایت امید افزا ہے۔ آج کل میں تین میل روزانہ پیدل ہوا خوری کر رہا ہوں۔ یہاں کا موسم بھی اب بہتر ہوتا جا رہا ہے۔ بارشوں کا جو حال اگست میں تھا وہ اب ستمبر میں نہیں ہے۔ حکیم صاحب نے لکھا ہے "بھوالی آنے کی قطعی اطلاع جلد ہی دوں گا" دیکھیے ان کی "یہ قطعی اطلاع" مجھے کب پہنچتی ہے۔ میں بے چینی سے اس اطلاع کا انتظار کر رہا ہوں۔

ویسے تو خدا کا شکر ہے میں ہر طرح بہتر ہی ہوں لیکن آج سینی ٹوریم کی کچھ بدانتظامیاں دیکھ کر میرا دل اندر سے بیٹھا جا رہا ہے۔ ہمارا ایک ساتھی مریض ٹھاکر ویجے پرتاب کانپوری آج چار روز سے سخت بخار میں مبتلا ہے۔ کل تو اس نے کلی بھر خون بھی ڈالا ہے مگر افسوس کہ سینی ٹوریم والے اس کے ساتھ اپنی سابقہ روایتی بے اعتنائی کے ساتھ پیش آ رہے ہیں قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ جس روز وہ یہاں سے صحت یابی کا سرٹیفکیٹ لے کر اپنے گھر جانے والا تھا عین اسی روز وہ صاحبِ فراش ہوا۔ اور شروع ہی سے اس کا بخار روزانہ ۱۰۴ درجے تک پہنچ گیا۔ جمعرات کے روز یعنی جس روز اسے بخار ہوا تھا ایک ڈاکٹر صاحب راؤنڈ پر آئے تو بغیر مریض کا معائنہ کیے چارٹ میں کونین تجویز کر کے چلے گئے۔ اگلے دن جمعہ کے روز سپرنٹنڈنٹ صاحب کے راؤنڈ کا دن تھا۔ انھوں نے بھی محض حال ہی سن کر انفلوئنزا تجویز کیا اور ایک دوسری دوا چارٹ پر تجویز کر کے چلے گئے۔ مگر نہ اسے کونین سے کوئی فائدہ ہوا اور نہ انفلوئنزا کی دوا سے

آج اتوار ہے۔ اب تک تو اس کا کوئی معقول علاج شروع نہیں کیا گیا، کل خون ڈالنے پر ڈاکٹر کو بلوایا تھا، پورے دو گھنٹے بعد آئے اور کوئی دوا اور کچھ تسلی تشفی دے کر چلے گئے، اور آج تو یہ سمجھیے کہ اتوار ہے چھٹی ہے، بھلا کون آتا ہے! اس کے والد کو تار دے دیا گیا ہے، مگر اب تک وہ نہیں آ سکے ہیں۔ سنا ہے سپرنٹنڈنٹ صاحب کے ٹھاکر کے والد سے اچھے خاصے تعلقات بھی ہیں۔ حیرت ہے کہ ان تعلقات کے ہوتے ہوئے بھی یہ بے اعتنائی ہے۔ آج اتوار کو اس کا وزن کیا گیا تو معلوم ہوا کہ چار روز کے اندر اندر آٹھ پونڈ وزن کم ہو گیا ہے۔ ہمارے وارڈ میں کیا چلنے پھرنے اور کیا صاحبِ فراش تمام ہی مریض ٹھاکر کی اچانک بیماری اور معالجین کی اس مجرمانہ بے پروائی سے سخت متاثر ہیں اور خود کو سینی ٹوریم کی چہار دیواری میں غیر محفوظ سمجھ رہے ہیں۔ کل ایک ڈاکٹر صاحب نے یہ خیال ظاہر کیا کہ ہو سکتا ہے ٹھاکر کو ٹائیفائڈ ہو۔ دیکھا آپ نے! بالکل بھوج بجھکڑ کی طرح سے پہیلیاں بوجھ رہے ہیں۔ یہ نہیں کرتے کہ مریض کا خون تجزیہ اور خورد بینی امتحان کے لیے فوراً لکھنؤ بھیج دیں تاکہ اس معاملے میں صحیح صحیح تشخیص ہو جائے۔ آج صبح ٹھاکر نے مجھے بلا کر کہا "حکیم صاحب آپ دیکھ رہے ہیں؟ یہ لوگ میرے ساتھ کیا سلوک کر رہے ہیں۔ مجھے آپ پر بڑا بھروسا ہے، آپ بھی مجھے دیکھیے"۔ میں نے اس کی نبض دیکھی، قلب اور پھیپھڑوں کا معائنہ کیا اور اسے جھوٹا اطمینان دلا کر سہما ہوا اپنے کمرے میں آ گیا۔ میرے نزدیک تو اس غریب پر ٹی بی کا شدید قسم کا حملہ ہوا ہے اور مرض دونوں پھیپھڑوں میں نہایت تیزی کے ساتھ بڑھ رہا ہے۔ اگر ڈاکٹروں نے اس کے کیس کو غیر معمولی توجہ اور ہنرمندی کے ساتھ نہ سنبھالا تو مجھے اندیشہ ہے کہ مریض پندرہ بیس روز بھی نہ کھینچ سکے گا۔ Miliary Type ٹی بی اور ٹائیفائڈ کی علامتوں میں بڑی حد تک مماثلت پائی جاتی ہے۔ اگر

سے دھوکہ کھا کر ایک ڈاکٹر نے ٹائیفائڈ بتا دیا ہے۔

ٹھاکر ہمارے ہاں نہایت ہر دل عزیز مریض ہے۔ وہ پیدل ہواخوری اور پنگ پونگ کا بڑا شوقین رہا ہے۔ لوگوں کا بھی خیال ہے اور میرا بھی یہی تجربہ ہے کہ وہ نہایت ہی بے احتیاط قسم کا مریض ہے۔ ہمیشہ اپنے آپ کو پہلوان سمجھتا رہا ہے۔ سنا ہے ہر دوسرے تیسرے پیدل نینی تال جاتا اور وہاں کشتی رانی کرتا رہا ہے۔ راتوں کو دیر تک جاگنا تاش کھیلنا اور خوش گپیاں کرنا بھی اس کا معمول بتایا جاتا ہے۔ اللہ ہی بہتر جانتا ہے کہ اس مرتبہ مرض کے یکایک بھڑک اٹھنے کا فوری سبب کیا ہے۔ اس رات بھی جس کی صبح کو اسے بخار شروع ہوا تھا وہ غالباً ایک بجے رات کو اپنے کمرے میں آیا تھا۔ میں یہ مانتا ہوں کہ مرض اس نے اپنی بے احتیاطیوں سے بڑھایا ہے۔ مگر کیا اس کے ساتھ سینی ٹوریم کے ڈھیلے انتظام کو بالکل دخل نہیں ہے؟ بھلا پنگ پونگ ٹی بی کے مریضوں کے کھیلنے کا کھیل ہے؟ مگر یہاں کی تفریح گاہ میں پنگ پونگ بھی کھیلا جاتا ہے اور وہ مریض جسے چلنے پھرنے کی اجازت ہے، وہ کھیل سکتا ہے، کوئی روک ٹوک نہیں ہے۔ یوں ضابطے کی باتیں کرنے پر آئیں گے تو یہ لوگ ایسی حماقتیں کر جائیں گے کہ مریض محض ہول کر ہی مر جائے۔ ہمارے پڑوسی داروغہ مظفر حسین ہی کا واقعہ ہے۔ شروع شروع میں جب کہ انھیں پلنگ پر لیٹے رہنے ہی کی ہدایت تھی، یہ حضرت باہر برآمدے میں کرسی پر بیٹھے دوسرے مریضوں سے خوش گپیوں میں مشغول تھے۔ اس وقت دن کے ساڑھے دس یا گیارہ بجے ہوں گے۔ ایک ڈاکٹر صاحب راؤنڈ پر آئے، انھیں دیکھا تو دور ہی سے چیخ پڑے "ارے میاں تم یہاں بیٹھے ہو۔ خبر بھی ہے تمھارے دونوں پھیپھڑے بالکل خراب ہیں، فوراً بستر پر لیٹ جاؤ"۔ وہ غریب ڈاکٹر کی زبان سے یہ جملہ سن کر سہم گیا۔ اس روز شام کو اسی وجہ سے غریب کو اختلاج کا دورہ بھی پڑ گیا۔ دو تین روز میں جا کر ڈاکٹر کی اس بات کا اثر ان کے دل پر سے گیا۔ غرض یہاں کے ڈاکٹروں کی "ضابطگی" بھی اچھی نہیں اور "بے ضابطگی" بھی۔ بھائی دعا کیجیے کہ میں یہاں سے صحیح سلامت دہلی پہنچ جاؤں۔ آج کل تو ان لوگوں کی روز ہی کوئی نہ کوئی بے عنوانی کان میں پڑ جاتی ہے اور میں پریشان ہو جاتا ہوں۔ آج کا خط بھی آپ کو مکدر ہی کرے گا، کیا کروں کہ میں خود بھی مکدر ہوں۔ اچھا خدا حافظ

## خط نمبر ۹

کمرہ ۶۱ بی کلاس
بھوالی سینی ٹوریم۔ مورخہ ۱۵ ستمبر ۴۶ء

میاں سعید۔ سلام مسنون

اس ہفتے بھی اللہ تعالیٰ کی عنایت خاص اور آپ مشفقوں کی دعا سے میرا وزن تین پونڈ بڑھ گیا ہے۔ حالاں کہ میں گزشتہ پیر یعنی ۹ ستمبر ۴۶ء ہی سے ۵ میل روزانہ پیدل ہواخوری کر رہا ہوں۔ اس مرتبہ تو میں سمجھا تھا کہ یہ لمبی لمبی سیریں میرے وزن میں زیادہ اضافہ نہ ہونے دیں گی۔ مگر خدا کا شکر ہے کہ میرا وزن برابر بڑھ ہی رہا ہے میری عام صحت بھی اب اتنی اچھی ہو گئی ہے کہ اگر میں خود کو کسی کے سامنے بیمار بتاؤں تو وہ یقین نہ کرے گا۔ کل سے ڈاکٹر صاحب نے مجھے شام کی سیر بھی تجویز کر دی ہے۔

ٹھاکر کا حال روز بروز خراب ہی ہوتا جا رہا ہے۔ خون وہ برابر ڈال رہا ہے۔ سپرنٹنڈنٹ صاحب نے انفلوئنزا کے بعد ٹائیفائڈ بتایا مگر آج صبح وہ بھی وہی بتا گئے ہیں جو میں نے اپنے سابقہ خط میں لکھا تھا، مگر ہیں نہایت ہوشیار، ٹائیفائڈ کے شبہ کو بھی ساتھ لگا رکھا ہے۔ گزشتہ منگل کی شام تک اس کے والد صاحب بھی کانپور سے آگئے تھے۔ پرسوں ٹھاکر کی حالت زیادہ خراب دیکھ کر ایمرجنسی وارڈ میں لے گئے ہیں۔ اسے وہاں لے جانے میں دو فائدے ہیں۔ اوّل یہ کہ ٹھاکر کو طبی امداد ہمہ وقت میسر آ سکے گی۔ اور دوسرے یہ کہ وہ مریض جو اس کے وارڈ میں تھے، اس کی خراب حالت کی خبر ہی نہیں گے، اپنی آنکھوں سے دیکھ کر سہمیں گے نہیں۔ دیکھیے اس بے چارے کا یہ لوگ کیا بناتے ہیں۔ مجھے تو وہ اب ایک ہفتہ بھی نہیں بچتا معلوم ہوتا۔

ہمارے وارڈ میں آج کل بارہ میں سے چھ چلنے پھرنے والے مریض ہیں اور سوائے ایک دو کے باقیوں کی حالت بھی کچھ زیادہ بری نہیں ہے۔ کمرہ ۲ میں فخر الاسلام صاحب ایم اے ہیں۔ کمرہ ۳ میں سید انصار حسین صاحب ہیں۔ کمرہ ۴ میں میرے کرم فرما شجاع الحسن صاحب صدیقی ہیں۔ کمرہ ۶ میں میں خود ہوں۔ کمرہ ۸ میں داروغہ سید مظفر حسین صاحب ہیں۔ کمرہ ۹ میں شمس الحسن صاحب ہیں۔ اور

کمرہ ۱۳ میں مسٹر اندر رکھیا ہیں۔ ان میں سے تین کو تو تین تین میل کی ہوا خوری دی جا رہی ہے اور تین کو ۵۔ ۵ میل کی۔ ہم سب مریضوں میں آپس میں بڑی یگانگت ہے۔ پیدل ہوا خوری بھی تقریباً ساتھ ہی کرتے ہیں۔ شام کو مغرب کے بعد جب ہم سب کھانے سے فارغ ہو جاتے ہیں تو عام طور پر مسٹر فخر الاسلام اور مسٹر اندر رکھیا وغیرہ برآمدے میں گراموفون رکھ کر بجاتے ہیں۔ میں ان لوگوں کو منع تو نہیں کرتا ہوں مگر ان کے ساتھ شریک ہو کر ہمت افزائی بھی نہیں کرتا۔ پرسوں سے سید انصار حسین صاحب کے ہاں ایک نیشلسٹ مسلمان صاحب مہمان ہیں۔ یہ صاحب بڑے "اچھے" شاعر ہیں۔ آج کل تو ان کی شاعری نے ہمیں گراموفون کی بدمذاقی سے بچا رکھا ہے۔ پرسوں رات ہی سے گراموفون کے بجائے ان کی غزلیں اور نظمیں ہو رہی ہیں۔ جگر مرادآبادی کی طرز پر پڑھتے ہیں اور خوب پڑھتے ہیں۔ مجھ سے بھی بہت مانوس ہو گئے ہیں۔ پیچش کی پرانی شکایت لیے پھر رہے تھے۔ انصار صاحب نے میرا تعارف کرایا اور اپنے مہمان کے لیے نسخہ اور دوائیں طلب کیں۔ میں نے ان کا اچھی طرح معائنہ کیا اور سابقہ حالات دریافت کیے تو معلوم ہوا کہ دو ماہ ہوئے ایک مرتبہ پیچش ہو گئی تھی، اس وقت سے نہ کوئی پرہیز کیا اور نہ کوئی معقول علاج۔ اس وجہ سے آج تک مروڑ اور درد لیے پھر رہے ہیں۔ میرے پاس یہاں اور تو کوئی دوا نہ تھی، صبح کے وقت لعاب ریشہ خطمی ۵ ماشہ ہمراہ شربت انجبار ۲ تولے پلا دیا اور رات کو سوتے وقت "پیچ" ایک قرص پانی کے ساتھ کھلا دیا۔ غذائی پرہیز کی تاکید کر دی اور انصار صاحب سے کہہ دیا کہ کم سے کم دو روز تک انھیں روٹی نہ دی جائے۔ محض کھچڑی، چاول، دہی وغیرہ کافی ہوگا۔ خدا کی قدرت دیکھیے اگلے ہی روز سے مروڑ اور درد جاتا رہا۔ یہی نسخہ ایک روز اور پلایا۔ آج سے صبح کی دوا تو ختم کر دی بس رات کو "پیچ" دوں گا۔ مجھے یقین ہے کہ اب وہ محض "پیچ" ہی کے استعمال سے درست ہو جائیں گے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ "پیچ" نے یہاں "پہاڑی اسہال" میں بڑا کام کیا۔ اس بیماری شکایت کے لیے تو "پیچ" مخصوص دوا سمجھیے۔ میرے خیال میں "پیچ" کی یہ تاثیر تو بالکل اتفاقی دریافت ہے۔ آپ کو بھی غالباً اس سے پہلے نہ معلوم ہوگا۔ یہاں تو یہ کیفیت ہے کہ جہاں کسی کو پیچش ہوئی یا اسہال کی شکایت ہوئی اور میں نے "پیچ" کا قرص دے دیا، اگلے روز صبح معلوم ہوا کہ مریض ٹھیک ہے۔

انصار صاحب کے نیشلسٹ مہمان، اسلم صاحب کی شاعری نے مسٹر فخر الاسلام کی رگ شاعری کو بھی بھڑکا دیا ہے۔ کل شام تو بڑا لطف رہا۔ اسلم صاحب شعر پڑھتے پڑھتے تھک گئے تو فخر صاحب اپنا کالج کے زمانے کا پرانا کلام سنانے لگے۔ غرض اچھا خاصا مقابلہ ہو گیا۔ اس رات کو ہم دس بجے سے پہلے نہ سو سکے۔ (اقبال حسین)

(باقی آئندہ)

# "زردانہ" یا "نباتاتی زیرہ"
# قدرت کی حیرت انگیز اور حیات بخش گرد

ہوا میں ہمارے چاروں طرف ایک اعجاز آفریں اور زندگی بخش "گرد" ادھر سے اُدھر اڑتی رہتی ہے۔ ننگی آنکھ اس کو نہیں دیکھ سکتی، تاہم "زردانہ" (Pollen) کا ہر ذرّہ زندگی کی چنگاری اپنے وجود میں پوشیدہ رکھتا ہے۔ وہ قوّتِ نرینہ کا حامل ہوتا ہے۔ اس کے بغیر کوئی نباتی نسل جاری نہیں رہ سکتی۔ نباتاتی دنیا کو ہماری صحت و زندگی سے جو تعلّق ہے وہ ظاہر ہے۔ سب زردانے ہوا میں رہ کر اپنا مقصد اور اپنی منزل تلاش کرتے پھرتے ہیں۔ ان کا جدا جدا دیکھنا بہت مشکل ہے۔ لیکن اگر آپ انھیں دیکھنا چاہیں تو پھولوں کے خوشے کو یا کسی نبات کے شگفتہ سرے کو زور زور سے ہلائیں۔ آپ کی آنکھوں کے سامنے ایک سُنہری نباتی گرد اڑے گی۔ بعض زیرے یا زردانے تو خود ہی اپنی آخری منزل تلاش کر لیتے ہیں اور بعض شہد کی مکھیوں یا دوسرے پرواز کرنے والے کیڑوں کو اپنی "سواری" بناتے ہیں، اور جب شہد کی مکھّی ایک پھول سے دوسرے پھول پر اڑتی پھرتی ہے تو انھی کے ذریعے نقل مکان کر لیتے ہیں اور اپنی منزلِ مقصود پر پہنچ جاتے ہیں۔ ممکن ہے ذرّے کے سفر کا فاصلہ صرف ایک انچ ہو یا سینکڑوں میل ہو مگر اس کی سب سے زیادہ دل چسپ حقیقت یہ ہے کہ تمام ذرّے "مرد" ہوتے ہیں۔ اور اپنی ہی نوع اور نسل کا زنانہ پھول تلاش کر کے اس میں داخل ہو جاتے ہیں اور اسے "حاملہ" بنا دیتے ہیں۔

ذرّے یا زردانے کے بغیر کوئی بیج دنیا میں کسی جگہ نہیں جم سکے گا اور نہ اس سے کوئی پودا پیدا ہو سکے گا گھاس خشک و ناپید ہو جائے گی اور کسی درخت میں پھل نہیں لگ سکے گا۔ اس لیے کہ زردانہ ہی وہ چیز ہے جو موت کی اس وادی میں اڑتی پھرتی ہے اور نئی زندگی کا معجزنما دَور شروع کر دیتی ہے۔

اگرچہ زردانہ "بڑی جنسی" قوّت کا حامل ہوتا ہے، تاہم یہ ایسا کم زور بھی ہوتا ہے جیسے آندھی میں چراغ۔ اکثر زردانے "بھوک" اور "پیاس" سے ہلاک ہو جانے کے خطرے میں ہوتے ہیں۔ تخم کی صورتِ حال کے برعکس زردانے کے اندر "ریزرو" طاقتیں جمع نہیں ہوتیں۔ شبنم کا صرف ایک قطرہ ایک زردانے کی ہلاکت کا باعث ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ پانی سے زردانے کا اوپری لباس پھول کر پھٹ سکتا ہے، ایسی صورت میں اس کا "مردانہ جرثومہ" دھوپ کی مہلک ماورائے بنفشی شعاعوں کے سامنے آ کر مر جاتا ہے۔ پتہ لگایا گیا ہے کہ مکّی کا ایک زردانہ قدرتی اور موافق حالات میں صرف چھتّیس گھنٹوں تک زندہ رہتا ہے۔

برف کے گالوں کی طرح نازک، جواہر کی طرح منشور نما (Prismatic) خوبصورت زیوروں کی طرح انوکھے یہ مختلف شکلوں کے زردانے خوردبین کے ذریعے بعض تو اخروٹ کی طرح مدوّر، بعض چاند کی طرح ہالہ دار، بعض سیہی یا خارپشت جیسے، اور بعض ان جھالردار کاغذوں کی طرح جو چھوٹے چھوٹے کیکوں اور پیسٹریوں میں کٹوریوں کی طرح لگے ہوتے ہیں، دکھائی دیتے ہیں۔ ان کی بنیادی شکلیں زیادہ تر گول ہوتی ہیں، لیکن بعض زردانوں کی اقلیدسی صورتیں مثلث، مکعب، شش پہل اور ہشت پہل بھی ہوتی ہیں۔ سب سے بڑے زیرے مثلاً کدو کے پھول کے زردانے ۱/۱۰۰ انچ سے زیادہ نہیں ہوتے۔

زردانے کے ماہرین ہر پھول یا پودے کے زردانے کو الگ الگ پہچان سکتے ہیں، اسی لیے وہ ان زردانوں کی شناخت بھی کر لیتے ہیں جو "تپ کاہی" کا باعث ہوتے ہیں۔ لیکن یہ خوش نصیبی ہے کہ تمام زردانے اس طرح کے زہریلے نہیں ہوتے۔ مثلاً صنوبر کے زردانے جو موسم بہار میں بہت کثرت سے ہوا میں شامل رہتے ہیں کبھی کوئی

بیماری پیدا نہیں کرتے۔ ان زردانوں میں مخالف حالات و عناصر
کے مقابلے کی طاقت بھی بڑی زبردست ہوتی ہے، اتنی زیادہ کہ صنوبر
کے زردانے گرین لینڈ کے برفانی تودوں میں پائے گئے، حالانکہ اس
جزیرہ کے آس پاس دور دور تک کہیں صنوبر کا درخت نہیں ہے، اور
صنوبر کا قریب ترین جنگل سمندر پار لیبرا ڈور میں ۔۔ ۴۰۰ میل کے فاصلے
پر ہے۔

آپ نے کبھی کبھی بوڑھی عورتوں کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ گلاب کا
پھول سونگھنے سے بعض نازک مزاج لوگوں کو زکام ہو جاتا ہے۔ اس
کی تہ میں یہ خیال ہے کہ اس پھول کے زردانے ناک میں سما کر زکام
پیدا کرتے ہیں۔ ہم اس سے انکار نہیں کرتے کہ بعض لوگوں کی ناک
کی باریک جھلی بہت حساس ہوتی ہے اور تیز خوشبو کو برداشت نہیں
کرتی، لیکن اس کا الزام گلاب پر یا اس کی قسم کے پھول پر عائد نہیں
کیا جا سکتا، کیوں کہ وہ تمام پھول جن کی پنکھڑیاں نمایاں اور کھلی ہوئی
ہوتی ہیں، صرف پرواز کرنے والے کیڑوں کے ذریعے زردانے حاصل
کرتے ہیں یعنی، زردانے ہوا میں نہیں اڑتے، اور پھول سے ان
کیڑوں کی مدد کے بغیر باہر نہیں نکل سکتے۔

آج اسکول کا ہر تعلیم یافتہ بچہ شہد کی مکھیوں کی زندگی اور ان کی
"زیرہ رسانی" کے عمل سے واقف ہے۔ لیکن اب سے تین سو سال پہلے
جدید دنیا کے سائنس داں اس حقیقت سے واقف نہ تھے کہ نباتات
میں بھی نر اور مادہ دو جنسیں ہوتی ہیں۔ قدیم مشرقی قومیں اس حقیقت
کو اچھی طرح جانتی تھیں، کیوں کہ مصر اور بابل میں کھجور کے درختوں کے
کاشتکار ان کے زردانے اپنے ہاتھوں سے نر درختوں سے مادہ درختوں
تک پہنچایا کرتے تھے۔

یورپ میں ۱۷۹۳ء سے پہلے یہ بات کسی کو معلوم نہ تھی۔ اسی سال
جرمنی میں اسپرنگل نے یہ پتہ لگایا کہ پرواز کرنے والے کیڑے ایک پھول
سے دوسرے پھول تک زردانوں کو پہنچاتے ہیں۔ لیکن وہ اپنے سائنٹفک
فیصلے سے اس قدر آگے تھا کہ ساٹھ سال تک یورپ کے غافلوں نے
اس نظریہ کو تسلیم نہیں کیا، یہاں تک کہ آخر مشہور ماہر ارتقا ڈارون نے
[illegible] سال بعد اس کو صحیح ثابت کیا، اور یہ دکھایا کہ "زرہ" یا حامل زرد
(Stamen) جو مردانہ پھول میں ہوتے ہیں، اور "غنچہ گل"
(Pistil) جو زنانہ پھول میں ہوتے، جب اچھی طرح شباب اور
جوانی کو پہنچ جاتے ہیں تو ان کے "وصل" سے زنانہ پھول حاملہ ہو جاتے
ہیں اور اپنے پھل یا تخم پیدا کرتے ہیں۔

اب تک شہد کی مکھیوں کو بہترین اور تمام پردار کیڑوں سے
زیادہ "زیرہ بردار" پایا گیا ہے۔ وہ موسم بہار میں تمام پرواز کرنے والے
کیڑوں سے پہلے ہی باغوں اور جنگلوں میں آتی ہیں، اور سب کے جانے
کے بعد تک سرگرم عمل رہتی ہیں۔ چوں کہ شہد کی مکھیاں تھوڑی تھوڑی
مدت تک ایک ہی نوع کے پھولوں پر بیٹھتی ہیں اس لیے زیادہ آسانی
کے ساتھ نر پھول کا زردانہ مادہ پھول تک پہنچا دیتی ہیں۔ بھونرے ایسا
نہیں کرتے یعنی وہ جلد جلد مختلف پھولوں پر بیٹھتے رہتے ہیں۔

سیب، سنترے اور اس طرح کے دوسرے پھلوں کے باغوں
میں شہد کی مکھیوں کا چھتہ ایک ضروری چیز ہے۔ ان مکھیوں کو اپنی محنت
کا معاوضہ اس شکل میں مل جاتا ہے کہ وہ زردانوں کی بہت سی
مقدار اپنے "بچوں" کے لیے چھتے میں لے جاتی ہیں۔ اگرچہ ہر مکھی بہت
سے زردانوں کو ایک مخصوص اور چھوٹی سی "پولن باسکٹ" (ٹوکرے)
میں رکھ لیتی ہے جو اس کے پیر میں قدرتاً موجود ہوتی ہے، تاہم چونکہ وہ
پھولوں کے جھنڈ میں کثرت سے ادھر ادھر پھرتی رہتی ہے، اس لیے
اس کا پورا جسم زردانوں سے "گرد آلود" ہو جاتا ہے۔ گویا وہ غیر ارادی
طور پر روزانہ سینکڑوں مادہ پھولوں میں زردانے داخل کر دیتی ہے۔
پھولوں کی جتنی مختلف قسمیں اور ساختیں ہیں، زردانوں کو مکھیوں کے
سپرد کرنے کے لیے اتنے ہی مختلف ان کے طریقے بھی ہیں۔

قدرت کی جاندار مخلوق کس طرح ایک دوسرے کی محتاج ہیں،
اور دوسرے پردار کیڑے کس طرح زردانوں کو منتقل کرنے اور پھلوں اور
پھولوں کی نسل کو جاری رکھنے میں مدد دیتے ہیں، اس کے متعلق بہت
سی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں، مگر ہم صرف ایک ہی مثال کو کافی
سمجھیں گے۔ ایک خاص قسم کا پروانہ یا پتنگا صرف یکا (Yucca)
پودے کے بیضہ دان یعنی کیسۂ تخم میں انڈے دیتا ہے۔ یہ پودا سوسن کی
قسم کا ہوتا ہے اور اس کے پھول سفید ہوتے ہیں۔ یہ انڈے نشوونما

# "دماغی لہریں" شخصیت کی مظہر ہیں

"شخصیت" ایک ایسا لفظ ہے جس کے معنی ہماری گرفت میں نہیں آتے۔ لیکن بہرصورت شخصیت کی جو کچھ بھی تعریف ہوسکتی ہے، اس کو سمجھنے اور اس کے اسباب کا پتہ لگانے کے لیے ماہرین سائنس بہت دنوں سے کوشاں تھے وہ اس کھوج میں تھے کہ مختلف قسم کی شخصی خصوصیتیں کس چیز سے پیدا ہوتی ہیں۔ اب ان کا دعویٰ ہے کہ انھوں نے اس کا پتہ لگالیا ہے۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسانی دماغ کی برقی لہروں سے شخصیت کی تشکیل ہوتی ہے۔

اسی تحقیقات میں سب سے زیادہ پیش پیش آیووا یونیورسٹی کے ڈاکٹر اے۔ بی۔ گوٹلوبر ہیں، جنھوں نے اپنے طویل ریسرچ کی بنا پر یہ نظریہ پچھلے دنوں پیش کیا ہے۔

انسانی شخصیتیں دو بڑی قسموں یا جماعتوں میں منقسم ہیں۔ ان میں ایک گروہ ان لوگوں کا ہے جنھیں باطن کی بہ نسبت ظاہر سے اور بیرونی ماحول سے بہت زیادہ تعلق ہے۔ ان کو Extrovert کہتے ہیں؛ یعنی وہ لوگ جو سوسائٹی میں پیش پیش رہتے ہیں۔ زندہ دل ہوتے ہیں، کسی بیرونی مقصد کے حاصل کرنے میں بڑی سرگرمی دکھاتے ہیں اور لوگوں سے ملتے جلتے رہنے میں لذت محسوس کرتے ہیں۔ اور باہر کی طرف ہاتھ پیر پھیلاتے ہیں۔ دوسری جماعت ان لوگوں کی ہے جو مطالعۂ باطن میں مصروف رہتے ہیں۔ ان کو Introvert کہتے ہیں۔ ایسے لوگ تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ سوسائٹی سے زیادہ پرہیز کرتے ہیں۔ زیادہ تر فکر و تخیل سے کام لیتے ہیں اور اپنے ہاتھ پیر اندر کی طرف سمیٹے رہنا چاہتے ہیں۔ ان دو بڑی قسموں کے انسانوں کی دماغی برقی لہریں صاف اور یقینی طور پر ایک دوسرے سے مختلف پائی گئی ہیں۔

یہ فرق "الفا" (Alpha) قسم کی دماغی لہروں سے بہ آسانی نمایاں ہوجاتا ہے۔ یہ وہ لہریں ہیں جو دماغ کی پُرسکون حالت کو ظاہر کرتی ہیں۔ لیکن دیکھا گیا ہے کہ جوں ہی دماغ اپنا آرام و سکون ترک کرکے سرگرم عمل ہوجاتا ہے، یہ لہریں فوراً غائب ہوجاتی ہیں۔ سوسائٹی میں ملنے والے اور بیرونی دنیا میں کام کرنے والے کی "الفا" قسم کی لہریں پچاس سے لے کر ایک سو فی صدی کی رفتار سے چلتی ہیں، اور جو لوگ باطنی اور مفکر قسم کے ہوتے ہیں ان کی "الفا" دماغی لہروں کی شرح رفتار کم ہوتی ہے، مگر ان کی "بیٹا" (Beta) قسم کی لہروں کی رفتار تیز ہوتی ہے، اور سوشل سرگرمی والے آدمی سے کہیں زیادہ بہتر ہوتی ہے۔

اسی طرح جو لوگ ذہین و طباع (Genius) کہے جاتے ہیں اور جن کی ذہانت اور تخلیقی و اختراعی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے، ان کے دماغ کی برقی لہریں اپنی خاص نوعیت رکھتی ہیں معمولی قابلیت و ذہانت کے آدمی سے یہ لہریں اتنی ہی مختلف ہوتی ہیں جیسے کہ دن سے رات مختلف ہوتی ہے۔

یہ دریافت کہ دماغی لہریں گرفت میں لائی جاسکتی ہیں اور ایک پردے پر دیکھی جاسکتی ہیں، جدید سائنس کے حیرت انگیز کمالات میں ہے۔ اب سائنس دانوں نے یہ بھی معلوم کرلیا ہے کہ دماغ کی برقی لہروں کی اصل اور بنیاد دماغ کے خلایا کی حیاتیاتی سرگرمیوں میں ہے۔ دماغ کا ہر واحد خلیہ اپنے عمل زندگی کے دوران میں ایسی برقی تحریکات پیدا کرتا ہے جو مجتمع ہوکر دماغی سطح سے براہ راست ہونے والی پیچیدہ برقی لہریں بن جاتی ہیں

دماغی خلایا کی حیاتیاتی سرگرمی یہ ہے کہ وہ دماغ کے اس سیال مادے میں جو ہر خلیہ کو گھیرے ہوئے ہوتا ہے۔ "منفی" (Negative) برقی لہریں پیدا کرتی ہے، یہاں تک کہ ان لہروں کی مقدار کثیر ہوجاتی ہے، اور وہ خلیاتی جھلی پر اثر کرنے لگتی ہیں۔ جب یہ چیز وقوع میں آتی ہے تو ایک عصبی حرکت خود بہ خود خلیے سے پیدا ہوتی ہے، اور عصبی ریشوں میں رواں ہوجاتی ہے، اس سے یہ ہوتا ہے کہ متصل سیال میں "منفی" برقی لہریں موجود ہوتی ہیں، وہ بے اثر یا "بے رنگ" (Neutral) ہوجاتی ہیں یعنی نہ مثبت رہتی ہیں اور نہ منفی۔ اس کے بعد یہ پوری سرگرمی پھر از سر نو شروع ہوجاتی ہے۔

اور بار بار دہرائی جاتی ہے۔

یہ دماغی لہریں دماغ کے اندرونی رازوں کا صاف پتہ دیتی ہیں اور جیسا کہ اوپر کہا گیا ہے، اب یہ لہریں پردے پر دیکھی بھی جا سکتی ہیں۔ کورنل یونیورسٹی کے ڈاکٹر جی۔ ایل کریزر نے اعلا دماغوں کے "برقی مظہرات" کا وسیع مطالعہ کیا ہے اور یہ ثابت کر دیا ہے کہ دماغی برقی لہروں کے ریکارڈ اور ذہانت کے درمیان ایک براہ راست رشتہ موجود ہے۔

ڈاکٹر موصوف نے جس سوال کا جواب طلب کیا وہ یہ ہے:

"اس کا کیا سبب ہے کہ ایک شخص غیر معمولی دماغی طاقت و ذہانت کا مالک ہوتا ہے اور دوسرا احمق اور فاتر العقل ہوتا ہے؟ کسی آئن سٹائن یا فرائیڈ اور ان لوگوں میں کیا فرق ہے جو ضعف دماغ اور ضعفِ عقل میں مبتلا رہتے ہیں؟" اس تحقیقات کے سلسلے میں ڈاکٹر کریزر نے مختلف قسم کے لوگوں کے دماغوں کی برقی سرگرمیوں کا ریکارڈ تیار کیا۔ ان میں احمق سے احمق اور خالی الذہن لوگوں سے لے کر بلند ترین دماغی صلاحیت و ذہانت کے لوگ شامل ہیں۔

ڈاکٹر کریزر کہتے ہیں کہ اس تحقیقات سے جو خاص نتیجہ اخذ کیا گیا ہے وہ یہ ہے کہ دماغی سرگرمیوں کے برقی ریکارڈوں، اور ذہانت کی مختلف سطحوں میں ایک معین باہمی تعلق پایا گیا ہے۔ مثلاً ایک قسم کی دماغی کوتاہی میں جسے "منگولین ناسپ" کہا جاتا ہے، جوں جوں ذہانت کی سطح اونچی ہوتی جاتی ہے "الفا" برقی لہروں کی شرح رفتار بھی زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ جو منگول کم ذہانت رکھتے ہیں ان میں الفا کی شرحِ رفتار بھی کم اور ہلکی ہوتی ہے۔ اسی طرح جن منگولوں کی ذہانت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے، ان کی دماغی برقی لہروں کی شرح رفتار بھی کسی قدر تیز ہوتی ہے۔

دوسری طرف اعلا دماغی قابلیت رکھنے والوں کی دماغی برقی لہروں کی "تصویر" بہت مختلف، اور مخصوص قسم کی ہوتی ہے۔ ان کے دماغوں میں "الفا" لہریں ہر وقت موجود رہتی ہیں، ان کی سطح بلند ہوتی ہے، ان کی شرح رفتار بہت تیز ہوتی ہے، اور ان میں ایک مخصوص ہم آہنگی پائی جاتی ہے۔ اس تحقیقات کا نتیجہ یہ ہوا کہ بہتر و بلند تر دماغ کے اجزائے ترکیبی معلوم کرنے اور ان کی کیمیائی ساخت کا پتہ لگانے میں ہمیں اور بھی آسانی ہو گئی۔ اب یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے کہ کیمیائی تبدیلیوں کے باعث دماغ کی برقی سرگرمیوں میں بھی تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً خون کی مقدار شکر یا خون کے آکسیجن یا خون کے کاربن ڈائی اوکسائڈ میں اگر دماغ کے اندر تبدیلیاں ہوتی ہیں تو دماغ کی برقی لہروں کی صورتیں بھی بدلتی ہیں۔

امریکا کے تین مشہور ڈاکٹروں نے جو برقی لہروں کی تحقیقات میں بہت دنوں سے مصروف تھے یہ پتہ لگایا ہے کہ ان تبدیلیوں کا دماغ کے اندرونی کیمیائی ردِ عمل سے کیا تعلق ہے۔ مثلاً یہ کہ احمق شخص کے دماغ کی برقی لہروں کی سستی اور بھدا پن اس کے دماغ کے کیمیائی عمل کی سستی کی پیداوار ہے۔ اسی طرح جو دماغ اعلا ہوتے ہیں ان کے دماغ کی برقی سرگرمی کیمیائی تبدیلیوں کی تیزی اور صحیح و درست عمل سے پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر گبس اور ڈاکٹر ولیس نے یہ معلوم کیا ہے کہ جب دماغ کو تغذیہ پہنچانے والے خون میں کاربن ڈائی اوکسائڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو دماغی سرگرمی میں سستی پیدا ہو جانے کے باعث "انرجی" یعنی طاقتِ عمل بھی گھٹ جاتی ہے اور جب دماغ کے خون میں آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے تو دماغی سرگرمی بھی تیز ہو جاتی ہے اور یہ تیزی برقی لہروں کے ذریعہ نمایاں ہونے لگتی ہے۔

(میڈیکل ریکارڈ کے شکریہ کے ساتھ)

---

بقیہ مضمون صفحہ ۔۔ ملاحظہ ہو

...کر پہلی روپ" (Larvae) بن جاتے ہیں۔ یہ پہلی روپ "یکا... کے بیجوں کو کھاتے ہیں، اس کے بعد کیسۂ تخم میں اندر کی طرف سے سوراخ کر کے باہر نکل جاتے ہیں۔ لیکن اگر کسی پھول میں زردانہ داخل نہیں کیا جاتے تو بیج کبھی تربیت پا کر پختہ نہیں ہو سکتے۔ اس لیے پتنگا خود اس کام کو انجام دیتا ہے اور کیسۂ تخم میں انڈے دینے کے بعد اپنے منھ میں زردانے جمع کرتا ہے، اور اس کو ٹھیک بقیہ دانی میں داخل کرتا ہے جیسے اس نے کسی کالج میں تعلیم پا کر اس خاص علم کی ڈگری (سند) حاصل کی ہو، الغرض نر اور مادہ کے وصل سے نباتات کی اجزائے نسل کا ایک حیرت انگیز قدرتی طریقہ ہر وقت جاری ہے۔

# سوال و جواب

## عورتوں کے بڑھے ہوئے ناخن

**سوال :-** میری ایک خالہ زاد بہن یو پی کے ایک روشن اور مہذب گھرانے کی چشم و چراغ ہیں۔ یوں تو اپنی تہذیب اور مذہب کا ان کے گھر میں اچھا خاصا چرچا ہے، مگر انگلش اسکول میں تعلیم و تربیت حاصل کرنے کی وجہ سے ان کی عملی زندگی میں مذہب نے سکڑ کر مغربی تہذیب کے لیے جگہ چھوڑ دی ہے۔ ان کے دل میں ایمان کی چنگاری ضرور ہے مگر وہ اتنی تیز نہیں ہے کہ مغربی نظریات کو جلا سکے۔ خیر تو یہاں آپ سے رجوع ہونے کی غرض یہ ہو کہ میری یہ بہن مغربی تہذیب کے تتبع میں بڑے بڑے ناخن رکھتی ہیں۔ ایک روز جو میں نے ان کے بڑھے ہوئے ناخنوں پر اعتراض کیا اور کہا کہ بہن اگر تم ہاتھ سے کھانا کھاتی ہو تو ان ناخنوں کے اندر جو میل کچیل جم جاتا ہے، کیا وہ کھانے کے ساتھ اندر نہ جاتا ہوگا۔ تم یہ کیسے گوارا کر لیتی ہو کہ اتنے بڑے ناخنوں والے ہاتھ سے کھانا کھاؤ۔ میرے اعتراض پر ذرا تمسخرانہ انداز میں فرمایا "جناب آپ یہ اعتراض ان لوگوں پر کیجیے جو میلے کچیلے رہتے ہوں، جب میں اپنے ناخن روزانہ صاف کر لیتی ہوں تو پھر کسی کو کیا اعتراض ہو سکتا ہے۔ پھر ہاتھ کی انگلیوں کو مثال میں پیش کیا اور کہا کہ جب ہم ان ننگی انگلیوں سے محض انھیں دھو کر کھانا کھا سکتے ہیں تو صاف اور دھلے ہوئے ناخنوں کے ساتھ کھانے میں کیا حرج ہے؟"

آپ کے خیال میں اس قسم کے بڑے ناخن کیا ہماری ان ملکی عورتوں کے لیے مضر صحت نہ ہوں گے جو دیسی طریق پر ان ہی ہاتھوں سے کھانا کھاتی ہیں۔ اگر ہو سکے تو ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں اس مسئلے پر روشنی ڈال کر ممنون ہوں گا۔

زاہد اختر انصاری - حال وارد - لاہور

**جواب :-** امریکا اور یورپی ممالک میں تو چھری کانٹے ہی سے کھانے کا رواج ہے۔ اس لیے اگر وہ لوگ بڑے بڑے ناخن رکھنے کا طریقہ اختیار کریں تو کسی دوسری حیثیت سے چاہے ان پر اعتراض ہو جائے مگر طب اور حفظ صحت کے نقطۂ نظر سے ان پر کوئی اعتراض نہیں ہو سکتا۔ اس کے برعکس جو لوگ چھری کانٹے کے بجائے ہاتھ سے روٹی کھاتے ہیں، اگر وہ اپنے ہاتھ کی انگلیوں کے ناخن بڑے رکھتے ہیں تو وہ بلاشبہ اصول حفظ صحت کو اپنی فیشن پرستی پر قربان کرتے ہیں۔ اول تو صفائی کی بڑی سے بڑی مقدار بھی ناخنوں کے اندر گھسے ہوئے میل کو باہر نہیں نکال سکتی۔ بہرحال وہ اپنے ان ہاتھوں اور انگلیوں سے روزمرّہ کے کام کاج میں کسی نہ کسی حد تک ضرور حصّہ لیتی ہوں گی، اور اس صورت میں ناممکن ہے کہ ناخنوں میں میل جمع نہ ہو۔ لیکن اگر کسی نے اس کا خاص اہتمام بھی کیا تو اسے صرف اسی کام پر روزانہ اچھّا خاصا وقت صرف کرنا پڑے گا۔ تو کیا ہم اس دنیا میں بس اسی کام کے لیے آئے ہیں کہ اپنی حیوانیت کے تقاضے میں لمبے لمبے ناخون رکھ کر اپنی انسانیت کو دوسرے بہت سے ضروری اور اہم کاموں سے ہٹا کر بس اسی کی خدمت کے لیے وقف کر دیں؟

پھر یہ بات ہمیں قومی نقطۂ نظر سے بھی زیب نہیں دیتی کہ ہم خواہ مخواہ اچھّی اور بری ہر بات میں دوسری قوموں کی نقالی کرتے پھریں۔ اُن مغرب زدہ نقّالوں کے ذکر کو چھوڑیئے جن پر اگر حبشی النسل وائسرائے مقرّر کر دیا جاتا تو کچھ بعید نہ تھا کہ وہ اس کی نقالی میں توے کی سیاہی مل مل کر اپنے چہروں کو سیاہ کر لیتے اور کسی نہ کسی تدبیر سے اپنے ہونٹوں کو بھی موٹا کر لیتے کہ یہ بے چارے اپنی غلامانہ ذہنیت کے ہاتھوں مجبور ہیں۔ میرا رُوئے سخن تو ان لوگوں کی طرف ہے جنھیں خدا نے آزادیٔ خیال اور حریتِ فکر سے بہرہ مند کیا ہے، ان کا یہ کام نہیں ہے کہ وہ اپنی اس تہذیب و تمدن کو جس میں کسی برائی کی نشان دہی نہیں کی جا سکتی محض اس لیے چھوڑ دیں

کہ گوروں کی تہذیب اختیار کر لینے سے لوگ مرعوب ہو کر زیادہ عزت کرتے ہیں۔ میں کہتا ہوں یہ بھی ان کی بھول ہے۔ صحیح تعلیم و تربیت کے ساتھ اگر وہ اپنی مشرقی تہذیب کا چلتا پھرتا نمونہ ہوں گے تو ان کی نہ صرف اپنی قوم میں بلکہ مغربی تہذیب والوں میں بھی کچھ زیادہ ہی عزت ہوگی۔ وہ ایک مضبوط کردار و سیرت کی حامل سمجھے جائیں گے جو دوسری تہذیب کے اثرات قبول کرنے کے بجائے الٹا اُسے کچھ دیتے ہیں۔

ایک عجیب تربات یہ ہے کہ ہمارے اہلِ ملک یورُپ کے باشندوں کی بُری اور مخرب اخلاق باتوں کی نقالی تو ہُو بہو کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن اس قوم کے اخلاقِ فاضلہ میں سے کسی خصوصیت کو نہیں اپناتے۔ مجھے یہاں اس تلخ حقیقت کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت نہیں، ہر شخص جو اس دنیا میں آنکھیں کھول کر چلتا ہے، وہ میری اس بات کی تائید کرنے پر مجبور ہے۔

---

## وضع حمل کے بعد درد کیوں ہوتا ہے؟

**سوال:**۔ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ وضع حمل کے بعد بھی ایک دو روز تک دردِ زہ کا دَورہ سا پڑتا رہتا ہے۔ جب بچہ پیدا ہو گیا تو پھر رحم میں درد کے کیا معنی؟ اس کی طبی توجیہہ فرمائیے۔ ممنون ہوں گا

حسین علی ۔ سرگودھا

**جواب:**۔ جنین کے نشو و نما کی جب تکمیل ہو جاتی ہے اور رحم مادر اس کی وجہ سے پھیل کر ایک خاص حد پر پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد غدۂ نخامیہ (Pituitary Gland) کی جوہری رطوبت کی کافی مقدار خون میں شامل ہو کر گردش کرنے لگتی ہے جس کے نتیجے میں رحم مادر اس غدہ کے کنٹرول میں آ جاتا ہے۔ اس کا اثر عضلات رحم پر یہ پڑتا ہے کہ وہ سکڑنے اور کھچنے لگتے ہیں اور اس طرح جنین کے لیے رحم میں ٹھہرنے کی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ "دردِ زہ" جس جسمانی کیفیت کا نام ہے، وہ اصل میں رحم کی اسی عضلاتی اینٹھن اور سکڑن کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیدا ہو چکتا ہے تو رحم میں اس کی جسمانی پرورش سے متعلق بہت کچھ اچھا خاصا جال اور آنول نال وغیرہ رہ جاتے ہیں جس میں سے کچھ تو مثلاً آنول نال وغیرہ، اس کے فوراً تھوڑی دیر بعد ہی خارج ہو جاتے ہیں اور کچھ رفتہ رفتہ دو چار روز میں خارج ہو جاتا ہے۔ چنانچہ رحم کی سکڑن اور اینٹھن کی یہ طبعی کیفیت اس وقت تک برابر ہوتی رہتی ہے جب تک جنین کے سارے کے سارے متعلقات رحم سے پوری طرح خارج نہیں ہو جاتے۔ یہی وجہ ہے کہ وضع حمل کے دو تین روز بعد تک دردِ زہ کی سی کیفیت قائم رہتی ہے۔ اس جسمانی کیفیت کو ہماری اپنی زبان میں "کپیلن" کہتے ہیں۔

---

## صنفی خواہشات

**سوال:**۔ کیا آپ میرے اس سوال کا جواب بذریعہ ہمدرد صحت دیں گے کہ آیا مرد اور عورت کی صنفی خواہشات یکساں ہوتی ہیں یا نہیں؟ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عورتوں میں مَردوں کی نسبت صنفی خواہش بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مگر پھر بھی دیکھنے میں یہی آتا ہے کہ صنفی معاملات میں ننانوے فی صدی پہل مَرد ہی کی طرف سے ہوتی ہے، اگر عورتوں میں جیسا کہ عام خیال ہے، مَردوں کی نسبت صنفی خواہشات کئی گُنا زیادہ ہوتی ہیں تو پھر ان میں اس قدر سرد مہری کیوں پائی جاتی ہے؟

رحمت الٰہی ۔ لکھنو

**جواب:**۔ یہ خیال تو قطعی طور پر غلط ہے کہ مَردوں کی نسبت عورتوں میں کئی گُنا زیادہ صنفی خواہشات پائی جاتی ہیں۔ نہ معلوم کس طرح ہمارے ملک میں یہ خیال اس قدر عام ہو گیا ہے۔ ورنہ اس معاملے میں جہاں تک حقیقت کا تعلق ہے وہ تو فقط اس قدر ہے کہ یہ طبعی خواہش مرد و زن ہر دو صنف میں یکساں پائی جاتی ہے۔ نہ کسی میں زیادہ ہوتی ہے نہ کسی میں کم۔ اور یہ جو اعتراض کیا جاتا ہے کہ پھر صنفی معاملات میں مَردوں کی طرح عورتوں کی طرف سے پہل کیوں نہیں ہوتی، تو اس کا جواب یہ ہے کہ قدرت نے عورت میں صنفی کشش پیدا کرنے کے لیے ایک گونہ منع و فرار اور شرم و حیا کا جذبہ ودیعت کیا ہے۔ چنانچہ جن عورتوں میں طبعی اور فطری حیا باقی ہوتی ہے، وہ اپنی صنفی خواہش کو اپنے خاوندوں کے سامنے بھی زبان پر نہیں لاتیں کجا کہ غیر مَردوں کے سامنے کھیے پھرنا۔ اس کے برخلاف مردوں میں منع و فرار نہیں ہوتا اور وہ اپنی صنفی خواہش

کا اظہار زبان تک لے آتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ صنفی خواہش کی تکمیل میں عورتوں کی جانب سے پہل کا نہ ہونا اس بات کی بھی دلیل نہیں ہے کہ عورتوں میں مردوں کی نسبت کچھ کم صنفی خواہش پائی جاتی ہو۔

## کیا ٹائپ کرنے سے دق ہوجاتی ہو؟

سوال:۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ ٹائپ کرنے سے آدمی کے پھیپھڑوں پر کچھ خراب اثر پڑتا ہے، اور اس سے اکثر ٹی بی (ٹیبی دق) ہوجاتی ہو۔ کیا یہ خیال صحیح ہو؟ اس پر اپنے خیالات کا اظہار فرمائیں۔

نمبر خریداری ۱۹۶۷

جواب:۔ ٹائپ کرنے سے ٹی بی فقط ان ہی لوگوں کو ہوتی ہے جو چوبیس گھنٹوں میں سے ایک گھنٹہ بھی اپنی صحت کو قائم رکھنے کے لیے نہیں دیتے، اور صبح سے شام تک بس مشین ہی پہ بیٹھے رہتے ہیں۔ باقی رہے وہ لوگ جو کچھ ہاتھ پیر بھی ہلا لیتے ہیں، صبح یا شام دو تین میل کھلے میدانوں میں پیدل ہوا خوری بھی کرتے ہیں اور غذا بھی صحیح اور بہتر قسم کی کھاتے ہیں تو انھیں ٹائپ کرنے سے ٹی بی ہوجانے کا اتنا ہی تعلق ہے جتنا ہچکیاں آنے سے کسی کے یاد کرنے کا۔ کچھ یہ بات تو ہو نہیں کہ ادھر آپ نے ٹائپ پر ہاتھ مارا اور ادھر آپ کے سینے میں ایک دھچکا لگا اور اس طرح دھچکوں سے پھیپھڑوں پر خراب اثر پڑے گا۔ البتہ ایک ٹائپسٹ کو اس کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ وہ جب بھی ٹائپ کرنے بیٹھے اس طرح بیٹھے کہ اس کی کمر سیدھی رہے اور سینہ محدب نہ ہوجائے۔ ورزش کرنے والے لوگوں کے لیے اس طرح بیٹھنا کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ پھر گھنٹہ دو گھنٹے ٹائپ کرنے کے بعد دس پندرہ منٹ کے لیے آرام بھی کرنا چاہیے۔ ان چیزوں کا اگر کوئی شخص خیال کرے گا تو ٹائپ ہی کرنے والے پر کیا موقوف کسی قسم کا کام کرنے والے کو بھی ٹی بی نہ ہوگی۔

## جوانی میں سفید بال

سوال:۔ اکثر دیکھا گیا ہو کہ بعض لوگوں کے بال بالکل جوانی ہی میں سفید ہونے لگتے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہو؟ عام طور پر بال سفید ہونے کا سبب ضعف دماغ بتایا جاتا ہو۔ کیا یہ خیال صحیح ہو؟ کیا ان سب نوجوانوں کے دماغ کمزور ہوتے ہیں جن کے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ بالوں کو سفید ہونے سے روکنے کے لیے اگر کوئی موثر دوا یا طریقہ آپ کے علم و تجربہ میں ہو تو سب ناظرین ہمدرد صحت کو بھی بتائیے۔ کوئی صابن یا اچھا تیل بھی بتائیے جس کے استعمال سے سفید بال سیاہ ہونے لگیں۔

افتخار الحق۔ گجرات

جواب:۔ صحیح صحیح بات تو یہ ہے کہ قبل از وقت بالوں کے سفید ہونے کا ابھی تک کوئی یقینی سبب دریافت نہیں ہوا ہو۔ یعنی ابھی تک یہ نہیں دریافت ہوسکا ہو کہ بالوں کی جڑوں میں وہ کیا خرابی واقع ہوجاتی ہو جس سے بالوں کے وہ خلیات جو انھیں سیاہ رکھنے کے ذمہ دار ہیں اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں اور بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ صحیح اسباب خرابی نہ معلوم ہونے کی وجہ سے اب تک جو بھی علاج کیا جا رہا ہو اسے اٹکل پچو کہنا بے جا نہ ہوگا۔ بعض اوقات ضعفِ دماغ بھی اس کا سبب ہوتا ہو تو اس کا تدارک تو آسانی سے ہوجاتا ہو۔ آپ ایسی غذائیں اور دوائیں استعمال کیجیے کہ جن سے تقویتِ دماغ حاصل ہوجائے۔ غذاؤں میں دودھ، مکھن، کریم بادام اور حریرہ بادام، منقیٰ اور دواؤں میں مفرح مشکیں، خمیرہ ابریشم جواہر والا، خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا، کشتہ مرجان، کشتہ فولاد کشتہ یاقوت اور اطریفل زمانی وغیرہ وغیرہ چیزیں ایسی ہیں کہ جن کے استعمال سے دماغ کو تقویت پہنچی ہے۔

بالوں کے سفید ہونے کا ایک سبب سر کے بالوں پر تیز خوشبودار تیلوں اور صابن کا کثرت استعمال بھی ہے۔ صابن خواہ بڑھیا ہو یا گھٹیا سر کے بالوں اور جلد میں خشکی پیدا کرتا ہو۔ اب اگر روز صابن کے استعمال سے آپ کی کھوپڑی کی جلد خشک ہوگی تو اس کا اثر بالوں کی جڑوں پر ضرور پڑے گا اور وہ کمزور بھی ہوں گی اور ملونِ خلیات (Pigment Cells) بھی خراب ہوجائیں گے اس لیے آپکو چاہیے کہ ہفتہ میں ایک دو روز سے زیادہ صابن کا استعمال سر پر نہ کیجیے

اور جب کیجیے تو روغن آملہ کی مالش سے بالوں کی جڑوں اور سر کی جلد کو خوب چکنا کر دیجیے۔ یہ کام سر پر باقاعدہ مالش سے انجام پائے گا۔ محض بالوں پر تیل چپڑ لینے سے نہیں جیسا کہ عام طور پر کنگھا کرنے اور بالوں کو سر پر جمانے کے لیے کیا جاتا ہے۔

جدید ترین لٹریچر دیکھنے سے البتّہ اتنا پتہ ضرور چلتا ہے کہ غدّہ درقیہ (Thyroid Gland) کے افرازات کو بالوں کی قوّتِ ملوّنہ (رنگنے والی قوت) کے قائم رکھنے میں بھی بڑا دخل ہے۔ سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لیے اس میں یہ ہدایتیں ملتی ہیں کہ غدۂ درقیہ کا باقاعدہ مساج کیا جائے اور اس کا طریقہ یہ بتایا گیا ہے کہ کنٹھ کے نیچے گردن کے درمیانی حصّے سے پہلوؤں میں اور اوپر نیچے ہاتھ سے مساج کیا جائے۔ روزانہ دو منٹ تک مساج کرنا کافی ہوگا۔ آپ بھی اس نسخے کو آزما دیکھیے اس سے ایک فائدہ تو بہرحال معلوم ہے کہ وہ لوگ جو غدۂ درقیہ کی اس طرح مالش کرتے ہیں انھیں نزلہ و زکام کی شکایات بہت کم ہوتی ہیں۔ یہ بات بھی نوٹ کر لیجیے کہ بالوں کے قبل از وقت سفید ہونے میں نزلی کیفیت کو کچھ کم دخل نہیں ہے۔

---

## میری عزیزہ لیکوریا میں مبتلا ہیں

**سوال :-** میں عرصے سے ہمدرد پڑھ رہی ہوں۔ واقعی آپ نے یہ رسالہ جاری کر کے ملک کی بڑی ضرورت پوری کی ہے۔

میری ایک عزیزہ بری طرح سے لیکوریا میں مبتلا ہیں۔ خیر اُن کی بات تو پرانی ہو چکی ہے۔ کیونکہ وہ شہر کے اندر بند گھروں میں زندگی گزار رہی ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے ملک کی ننانوے فی صدی عورتیں اس بیماری میں زندگی گزار رہی ہیں۔ میں نے بڑے بڑے گھرانوں کی عورتوں کو یہ شکایت کرتے سنا ہے۔ حالانکہ خدا کے فضل سے ان کے گھروں میں کسی چیز کی کمی نہیں۔ صاف ہوا۔ صاف غذا۔ پھر کیا وجہ ہے۔ آپ اس پر روشنی ڈالیں۔ کہ یہ بیماری کن صورتوں میں لاحق ہوتی ہے اور اس سے بچنے کی مکمل تدبیر کیا ہے۔ ہمارے ملک کی ہر عورت جو بھی آپ کے رسالے کو پڑھے گی دعائیں دے گی

خریداری ۱۱۵۶

**جواب :-** بلاشبہ لیکوریا آج کل عورتوں میں بالکل اسی طرح عام ہے جس طرح اس ملک کے نوجوانوں میں جریان، بلکہ کچھ اس سے بھی زیادہ۔ اس مرض کے متعدّد اسباب ہو سکتے ہیں۔ کہیں تو اس کا سبب طویل علالت کے بعد عورتوں میں خون کی کمی یا عام کمزوری ہوتا ہے، کہیں برتھ کنٹرول کے لیے جو چیزیں خود عورتیں استعمال میں رکھتی ہیں، مثلاً وہ کیپ جو رحم کے منہ پر جمائی جاتی ہے، ان سے التہاب رحم و فرج ہوتا ہے۔ کہیں جلدی جلدی بچّے ہونے کی وجہ سے رحم کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا سبب بنتا ہے اور کہیں لڑکیوں میں بچپن کی "خفیہ کاریوں" اور شادی شدہ عورتوں میں "کثرتِ کار" اس کا سبب ہوتا ہے۔ لیکوریا کا ایک عام سبب عورتوں کی عام عادت ہے کہ وہ "ایّام" کے بعد اندامِ نہانی کی اچھی طرح صفائی نہیں کرتیں۔ بہرحال خواہ کچھ بھی ہو، یہ واقعہ ہے کہ ایک مرتبہ جب مرض شروع ہو جاتا ہے تو بہت دیر میں علاج پذیر ہوتا ہے۔

اس کے علاج کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ہر کیس میں صحیح اسبابِ مرض کی دریافت ہونی چاہیے اور دوائی یا تدبیری علاج کرنے سے پہلے ان مندرجہ بالا ابتدائی اسباب کو دُور کرنا چاہیے جن کے قائم ہو جانے سے یہ روگ شروع ہوا ہے۔ ابتدائی اسباب کے ہٹ جانے کے بعد پھر دوائی اور تدبیری علاج سے اس مرضی کیفیت کو آپ زیادہ سے زیادہ ایک ماہ میں دور کر سکتی ہیں۔ اپنی عزیزہ کے کیس میں آپ ان کے حالات کو بہ طور خود جائزہ لے کر پہلے معلوم کیجیے کہ اُن کے خاص کیس میں کیا اسباب ہیں۔ پھر پہلے انھیں رفع کیجیے اور بعد میں مندرجہ ذیل تدابیر سے کام لیجیے۔ دوائی علاج میں "مستورین" کا استعمال اکسیر ثابت ہوگا۔ مگر یہ واضح ہے کہ پہلے ان ابتدائی اسباب کو معلوم کیا جائیگا جن کی وجہ سے یہ مرضی کیفیت لاحق ہوئی ہے۔ اسے حسبِ پرچہ ترکیب استعمال دیجیے۔ اس دوران میں غذا نہایت سادہ ہونا چاہیے۔ مثلاً شوربہ، گیہوں کے بے چھنے آٹے کی چپاتی۔ مونگ کی دال۔ پالک کا ساگ اور دوسری ٹھنڈی ترکاریاں، مکھن، کریم، بادام، منقیٰ اور موسمی پھل حسبِ استطاعت و اشتہا کھانے چاہییں۔ مگر یہ خیال رہے کہ ہمیشہ بھوک سے کم کھایا جائے۔ میدے کی ڈبل روٹی، کیک، پیسٹری، مٹھائیاں

حلوے اور نمک وغیرہ کا زیادہ استعمال ترک کر دینا چاہیے۔

سونے سے پہلے مریضہ کو گرم پانی سے سٹنر باتھ لینا چاہیے۔ اس کے لیے ایک ایسا ٹب لیا جائے جس میں پانی ڈال کر بیٹھیں تو ناف سے لے کر نصف رانوں تک جسم پانی میں ڈوبا رہے۔ یہ ٹب بازاروں میں ملتے ہیں اور آرڈر دینے پر نہایت آسانی سے بن بھی جاتے ہیں۔ ایسے ایک ٹب میں اتنا گرم پانی ڈالیں کہ جسم اسے برداشت کر لے اور اس میں رات کو سونے سے قبل کوئی پندرہ منٹ تک بیٹھا جائے۔ پانی کو پندرہ منٹ تک برابر اتنا ہی تیز گرم رکھنے کے لیے تھوڑی تھوڑی دیر بعد نیا گرم پانی ٹب میں ڈالتے رہنا چاہیے تاکہ ٹب کے پانی کا ٹمپریچر مطلوبہ درجۂ حرارت سے کم نہ ہونے پائے۔ ناف اور کولہے وغیرہ تو پانی میں ہوں گے، باقی جو کھلا حصہ جسم ہوگا (سینہ، شانے اور ٹانگیں وغیرہ) ان پر کمبل وغیرہ ڈال لیجیے گا۔ غسل کے بعد نرم تولیے سے جسم کو خوب خشک کیا جائے اور بستر میں سونے کے لیے لیٹ جایا جائے۔ اس سے بھی زیادہ موثر گرم اور ٹھنڈا سٹنر باتھ ثابت ہوگا۔ اس کے لیے آپ کو دو ٹب فراہم کرنے پڑیں گے۔ ایک ٹب میں گرم پانی ہوگا اور دوسرے میں ٹھنڈا۔ یہ غسل آپ کی عزیزہ صبح بھی لے سکتی ہیں اور رات کو بھی۔ غسل شروع گرم پانی کے ٹب میں بیٹھنے سے کیا جائے گا۔ اس میں مریضہ چار سے آٹھ منٹ تک بیٹھ سکتی ہے، اس سے نکل کر فوراً ٹھنڈے پانی کے ٹب میں بیٹھ جایا جائے، اس میں ایک یا دو منٹ سے زیادہ نہ بیٹھا جائے۔ اس طرح ایک وقت میں باری باری سے ان دونوں ٹبوں میں کل چار مرتبہ بیٹھا جائے۔ یعنی کل دو مرتبہ گرم میں اور دو مرتبہ ٹھنڈے میں۔ اگر اندام نہانی بہت زیادہ متاثر ہو تو اس صورت میں روزانہ پانی کا ڈوش کیا جائے یہاں تک کہ سفید رطوبت کا اخراج کم ہو جائے یا بند ہو جائے۔

**ڈوش لینے کا طریقہ:۔** ڈوش کے برتن میں کوئی ایک سیر گرم پانی ڈالا جائے اور اسے کوئی تین فٹ کی بلندی پر دیوار وغیرہ پر لٹکا دیا جائے۔ اس کی لمبی ٹیوب میں مخصوص نال (Veginal Nozzle) فٹ کر دی جائے۔ پھر چت لیٹ جایا جائے۔ اس طرح کہ کولھے اور شانے ذرا اونچے رہیں۔ بیڈ پین (Bed-pan) نیچے رکھ لیا جائے۔ پانی چھوڑنے سے پہلے اس کا اطمینان کر لینا چاہیے کہ نال اچھی طرح اندام نہانی کے اندر چلی گئی ہے۔ اس کے بعد پانی کی ٹونٹی کھول دیجیے۔ زیادہ گرم پانی سے بھی ڈوش کیا جا سکتا ہے اور کنکنے پانی سے بھی۔

---

# دس روپے اور تین سال

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک وفن کی خدمت انجام دے رہا ہی سب کو
معلوم ہی اور اس رسالہ سے جس قدر آدمی ابتک مستفید ہو چکے ہیں اور ہو
رہے ہیں بہت کم رسالے ہونگے جنہیں یہ فخر حاصل ہو پھر بھی ہماری خواہش ہی
کہ

# ہمدرد صحت

کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے اور کم سے کم قیمت ان سے لی جائے۔
اسی کے پیش نظر ادارہ نے یہ فیصلہ کیا ہی کہ جو حضرات اور خواتین **ہمدرد صحت**
کا چندہ یک مشت دس روپے بھیجیں ان کے نام ہمدرد صحت تین سال کے
لیے جاری کر دیا جائے۔ اس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً
تین روپے سوا پانچ آنے رہ جائے گی۔

ناظم ہمدرد صحت

نگراں:- حکیم حاجی عبد الحمید دہلوی — جلد ۱۷

مدیر:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی — نمبر ۱۰


## فہرست مضامین بابتہ ماہ فروری ۱۹۴۹ء




**دفاتر**

۱: ہمدرد روڈ۔ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام) (پاکستان)

۲: ۸ ہمدرد منزل۔ ہمدرد کراس (میکلوڈ روڈ۔ لاہور)

۳: ہمدرد منزل۔ لال کنواں (دہلی) (ھند)

۴: ۱۷-۱۹۔ دلال اسٹریٹ۔ فورٹ۔ بمبئی

۵: ٹویقہ بازار۔ مکۃ المکرمہ (سعودی عرب)

۶:- شاہی بازار حیدرآباد (سندھ)

**قیمت سالانہ** (ہندو پاکستان میں) پانچ رُپے

(ممالکِ غیر سے) سات رُپے آٹھ آنے

(طلبا سے) چار رُپے

قیمت فی پرچہ آٹھ آنے (۸/)

# اِشارات

## کراچی کی صفائی

یہ مسلّمہ حقیقت ہے کہ مدّت سے کراچی کو ہندوستان بھر میں سب سے زیادہ پاک وصاف شہر ہونے کا فخر حاصل تھا۔ قیام پاکستان کے بعد اسی شہر کو مملکتِ پاکستان کے دارالسلطنت بننے کا شرف عطا ہوا۔ ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ پہلے سے پاک وصاف کراچی اس کے بعد پاکیزہ تر ہوتی۔ صفائی اور ستھرائی کے اعتبار سے قابلِ رشک ہوتی اور اس طرح اس کی عظمت وشان دوبالا ہوجاتی اور اس کی رونق ودل کشی میں چار چاند لگ جاتے۔ لیکن ہوا اس کے برعکس۔

یہ ایک افسوس ناک حقیقت ہے کہ آج کراچی میں سب کچھ موجود ہے البتہ مفقود ہے تو صفائی۔ اس تغیرِ عظیم کے بعد جو تقسیم ملک سے رونما ہوا اور جس نے یہاں کے تقریباً تمام امصار وبلاد کو اثر پذیر کیا اور تمدن وتجارت کے مختلف شعبوں میں ناقابلِ بیان کمیاں، خلے اور تغیرات پیدا کیے۔ آج خدا کا شکر ہے کہ اکثر کمیاں پوری ہوچکی ہیں۔ تجارتی حالات معمول کے قریب آچلے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف حصص علے الخصوص دہلی وشمالی ہند سے مہاجرین کی بکثرت آمد کی وجہ سے تمدنی حالات بھی رو باصلاح ہیں۔ لیکن ہمیں یہ محسوس کرکے انتہائی قلق ہوتا ہے کہ صفائی کے معاملے میں جو خلا پیدا ہوگیا تھا وہ اب تک پُر نہ ہوسکا۔ وہ کراچی جو کبھی صفائی اور ستھرائی کے معاملے میں اس برّصغیر کی ناک تھی آج گندگی اور غلاظت کی وجہ سے اپنی گزشتہ عظمت کی نوحہ خواں ہے۔ وہ سڑکیں اور گلیاں جو کبھی اپنی صفائی کی وجہ سے رشکِ گلستان سمجھی جاتی تھیں آج وہ غلاظت اور تعفن کی شکوہ کناں ہیں۔ ع:-

"ببیں تفاوتِ راہ از کجاست تا بہ کجا"

ضرورت ہے کہ ہم سب راعی اور رعایا، حکومت وعوام، حکام اور پبلک اس معاملے کو زیادہ سے زیادہ اہمیت دیں اور جلد از جلد صورتِ حال کی اصلاح کی جانب متوجہ ہوں۔ اگر سب نے مل کر قدم اٹھایا اور اپنی اپنی کوششوں میں دریغ نہ کیا تو وہ دن دور نہیں کہ کراچی پھر ایک مرتبہ ویسی ہی صاف ستھری ہوجائے گی جس کے لیے وہ مدت سے مشہور اور نیک نام رہی ہے بلکہ ہمیں تو اس امر کی سعی کرنی چاہیے کہ اس معاملے میں ہم اس کو پچھلے معیار سے بھی بلند تر کردیں۔ ظاہر ہے کہ کراچی ایک عظیم الشان مملکت کا دروازہ ہے۔ جو شخص بھی غیر ممالک سے پاکستان آتا ہے وہ سب سے پہلے کراچی ہی کو دیکھتا ہے۔ ہوائی مستقر کی حیثیت سے تو کراچی نہ صرف پاکستان بلکہ برّکوچک پاک وہند میں سب سے اہم ہے۔ مغرب سے ہندستان کے عازم مسافروں کو بھی سب سے پہلے کراچی ہی میں اپنا سفر منقطع کرنا اور ٹھیرنا پڑتا ہے۔ غرض اس طرح باہر سے آنے والوں کی پاکستان میں سب سے پہلی نظر کراچی ہی پر پڑتی ہے اور وہ ع قیاس کن زگلستان من بہارِ مرا کے مصداق اس سے تمام پاکستان کے متعلق رائے قائم کرتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی حقیقت ہے کہ کسی چیز کو دیکھنے کے بعد اولین نقش ذہنِ انسانی پر اس درجہ استحکام سے مرتسم ہوتا ہے کہ اسے آسانی سے مٹایا نہیں جاسکتا۔ لہٰذا کراچی کی صفائی کا مسئلہ یہاں کے باشندوں کے لیے دوگونہ ذمہ داری

رکھتا ہے۔ ایک طرف جہاں شہر کی صفائی خود ان کے لیے صحت بخش اور فائدہ رساں ہے وہاں ساتھ ہی یہاں کی صفائی میں کوشاں ہو کر وہ تنبّر وطن کے سلسلے میں ایک فرض اور خدمت سے بھی سبکدوش ہوتے ہیں یعنی باہر سے آنے والوں کے ذہن پر اپنے ملک کی طرف سے اچھے تاثرات قائم کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔

کراچی کی صفائی کی اہمیت بتانے کے بعد اب ہم اصل موضوع کی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور ان عملی تدابیر پر بحث کرتے ہیں جن کا حصولِ مقصد کے لیے اختیار کرنا لازمی و لابدی ہے۔ کسی چیز کی اصلاح پر غور کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے ہم ان نقائص اور خرابیوں کا جائزہ لیں جو مرض کی ذمہ دار ہیں، پھر ان کے علاج یعنی ان کے دور کرنے کی تدابیر پر غور کریں۔

اس اصولِ کار کے ماتحت غور کرنے سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ مندرجہ ذیل خرابیاں کراچی کی گندگی کا باعث ہیں:-

۱:- گلیوں اور سڑکوں پر کوڑے کرکٹ کے انبار۔

۲:- راستوں اور سڑکوں کے کنارے پیشاب اور ان کی وجہ سے تعفن۔

۳:- سڑکوں پر گٹروں کا اُبلنا اور اس وجہ سے متعفن اور غلیظ پانی کا اجتماع۔

۴:- مکانات کے اندر گٹروں کا اُبلنا۔

۵:- سڑکوں پر خوانچہ فروشوں کے قریب پس خوردہ چیزوں کا انبار

۶:- سڑکوں اور دیواروں پر اشتہارات۔

اگر مندرجہ بالا خرابیوں کا کلی طور پر انسداد ہو جائے تو ہم وثوق کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ صورتِ حال میں بڑی حد تک اصلاح ہو جائے گی۔ لیکن ہمیں یہ بات بخوبی ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ یوں تو ہر قسم کی حکومت میں اور علی الخصوص جمہوری طرزِ حکومت میں کوئی کام صحیح طریقہ سے اس وقت تک انجام نہیں پا سکتا ہے جب تک حکومت اور عوام جو ملک کی گاڑی کے دو پہیے ہیں ایک ساتھ کام کریں اور کسی تحریک میں کامل تعاون و اشتراک نہ کریں کسی مقصد کا صحیح معنوں میں بار آور ہونا دشوار ہے۔ لہٰذا ہم حکومت اور عوام دونوں سے اپیل کرتے ہیں کہ وہ اس ذیل میں اپنے اپنے فرائض اور ذمہ داریوں کو سمجھیں اور ان سے عہدہ برآ ہونے کی کوشش کریں۔ اب ہم مندرجہ بالا خرابیوں کو دور کرنے کے لیے اسی ترتیب سے ان کا حل پیش کرتے ہیں۔

۱۔ یہ نفسیاتی مسلمہ ہے کہ انسان کو منفی احکام یعنی 'یہ نہ کرو' کی بجائے 'یہ کرو' یا مثبت احکام دینا زیادہ قابلِ قبول اور اثر آفریں ہوتا ہے۔ نہ جانے کیوں ذہنِ انسانی کی افتاد ہی کچھ اس طرح کی ہے کہ اسے جس چیز سے منع کیا جاتا ہے وہ اس کے کرنے پر اور آمادہ ہوتا ہے۔ عربی کا مقولہ الانسانُ حریصٌ علیٰ ما مُنِع اسی حقیقت کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ بنا بریں لوگوں سے یہ کہنے کے بجائے کہ سڑکوں پر کوڑا نہ ڈالو مناسب ہوگا کہ ہم یہ تنبیہ کریں کہ وہ کوڑا کرکٹ ہمیشہ ان ٹینوں میں ڈالیں جو اس مقصد کے لیے جا بجا رکھے ہوئے ہیں۔ انسان طبعاً سہولت پسند واقع ہوا ہے۔ لہٰذا اس سلسلے میں کارپوریشن کا یہ فرض ہے کہ وہ ان ٹینوں (ڈسٹ بن) کی تعداد میں معتدبہ اضافہ کرے۔ اور ہر جگہ ایسے ٹین رکھوا دے، ان کی موجودہ تعداد ناکافی ہے۔

۲۔ جس طرف سے گزریے راستوں کے دونوں طرف پیشاب بہتے ہوئے ملتے ہیں۔ ان کی وجہ سے کھلم کھلا اس قدر ناقابلِ برداشت اور ذوقِ سلیم پر اس درجہ گراں گزرتی ہے کہ جی چاہتا ہے آدمی پیدل چلنا ہی ترک کر دے۔ جا بجا لوگوں نے دیواروں پر جلی قلم سے لکھ رکھا ہے کہ "یہاں پیشاب کرنا منع ہے"۔ لیکن "دعا اور اثر کی دشمنی" کا سب سے زیادہ مظاہرہ یہیں ہوتا ہے۔ جہاں اس قسم کی تحریر جتنی زیادہ جلی ہوتی ہے وہاں اتنی ہی پیشابوں کی کثرت ہوتی ہے۔ یہ واقعہ ہے کہ یہاں پیشاب خانوں کی بے حد کمی ہے ہم اس سلسلے میں کارپوریشن سے کہیں گے کہ وہ اس طرف

متوجہ ہو اور پیشاب خانے کافی تعداد میں تعمیر کرائے تاکہ اس بلا سے نجات حاصل ہو۔

۳۔ اکثر اوقات سڑکوں پر گٹر اُبلتے نظر آتے ہیں۔ اس سلسلے میں حکام متعلقہ کا فرض ہے کہ وہ برابر دیکھ بھال رکھیں اور بجائے اس کے کہ خرابی کے بعد توجہ کیا کریں۔ اس قسم کا نظام بنائیں کہ تمام گٹروں کی خود بہ خود وقتِ مقررہ پر صفائی ہوتی رہے اور کسی گٹر کے ابلنے کی کبھی نوبت نہ آئے۔

۴۔ اسی طرح مکانوں کے اندر گٹروں کے ابلنے کا معاملہ ہے۔ کارپوریشن کی طرف سے کچھ آدمی اس کے لیے تعینات ہونے چاہییں کہ وہ برابر گشت کرتے رہیں اور ان گٹروں کو صاف کریں۔ اس سلسلے میں خود وہاں کے رہنے والوں پر بھی یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ ان میں کوڑا کرکٹ نہ ڈالیں۔

۵۔ خوانچہ فروشوں کو اپنے پاس ایک خالی ٹین رکھنا چاہیے اور اپنے گاہکوں سے درخواست کرنی چاہیے کہ وہ پتّے اور کاغذ وغیرہ اس میں ڈالیں۔ بعد میں خوانچہ فروش ان ٹینوں کو سڑک کے بڑے ٹینوں میں جاکر خالی کر دیا کریں۔

۶۔ اشتہار بازی کی بدنداقی پر ہم اس وبا کے انسداد کے لیے ہم اپنی پچھلی اشاعت میں بشرح و بسط اپنے خیالات کا اظہار کر چکے ہیں اس سلسلے میں یہ بات کافی غور طلب ہے کہ صفائی کے معاملے میں اب تک جتنی کوششیں ہوئی ہیں ان کا نتیجہ خاطر خواہ کیوں برآمد نہیں ہوا اور "صفائی کے ہفتے" اب تک کیوں ناکام و بے کار ہوتے رہے۔ اس کی تہ میں جو چیز نظر آتی ہے وہ منتظمین کی کوتاہیاں ہیں۔ جب یہ حقیقت ہے کہ کراچی کی آبادی پہلے کے مقابلے میں کئی گنا بڑھ چکی ہے تو کیا وجہ ہے کہ اسی کے مطابق انتظامات اب تک نہیں ہوئے۔ اگر آپ سڑک کے دونوں طرف پیشاب بہتے نظر آتے ہیں تو عوام کو برا کہنے سے قبل ہمیں یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کارپوریشن نے "پیشاب خانے" کتنے بنوائے ہیں یا سرے سے بنوائے ہی نہیں! پیشاب و پاخانوں کی وجہ سے جو گندگی پیدا ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے لوگوں کی صحتوں پر جو برا اثر پڑ رہا ہے، اس کی ذمہ داری عوام سے زیادہ کارپوریشن پر ہے جو اس قدر بے عمل ہے کہ جائز ضرورتوں تک کا احساس نہیں کر سکتی۔

شہر کراچی کو ایک صاف ستھرا شہر بنانے کے لیے صفائی کے ہفتے منانے سے کوئی نتیجہ کبھی برآمد نہیں ہوگا۔ ضرورت ہے کہ وہ چیزیں پیدا کی جائیں جن کی وجہ سے صفائی قائم رہتی ہے اور جن کے بارے میں ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک اور اہم چیز بھی ہے اور وہ ہے عوام کو تعلیم دینا یعنی ان پر صفائی کی اہمیت ظاہر کرنا۔ ایک آدمی جو سڑک کے کنارے باطمینانِ کلی پیشاب کر دیتا ہے وہ سمجھتا ہی نہیں ہے کہ اس سے دوسروں کی صحت کو کیا نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ضرورت ہے کہ اسے سمجھایا جائے کہ وہ سڑک پر پیشاب کر کے نہ صرف ایک اخلاقی گناہ کا مرتکب ہو رہا ہے بلکہ اپنے دوسرے بھائیوں کی صحت کے لیے ایک خطرہ پیدا کر رہا ہے جو عظیم تر گناہ ہے۔

کارپوریشن کا فرض ہے کہ وہ اخبارات میں ایک صحت مند لٹریچر شائع کرائے، جس میں عوام کو تعلیم دی جائے کہ وہ شہر کو کس طرح صاف رکھ سکتے ہیں اور شہر کو صاف رکھنے سے کیا کیا فوائد مرتب ہوں گے۔

# کیلسیم
اور
# جسم انسان پر اُس کی کار فرمائیاں

آج کل طبی اور نیم طبی دنیا میں کیلسیم غیر معمولی شہرت رکھتا ہے، کیلسیم کے انجکشن مشہور ہیں، جو سل و دق کے مریضوں میں مستعمل ہیں۔ بچوں میں عام جسمانی کمزوری کی شکایت ہو یا ان کی نشو و نما میں کمی ہو تو معالج عموماً کیلسیم کی کمی تشخیص کر کے ان کے لیے کیلسیم کے مرکبات اور وہ غذائیں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں، جن میں کیلسیم پایا جاتا ہے۔ لیکن اس کی حقیقت اور جسم انسانی پر اسکی کارفرمائیوں سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ آج ہم اس مضمون میں اسی کے متعلق ضروری معلومات ہدیۂ ناظرین کرتے ہیں۔

**کیلسیم** (CALCIUM) انگریزی لفظ ہے، جو عربی لفظ کلس سے مشتق ہے اور کلس عربی میں چونہ کو کہتے ہیں، جس کے دوسرے نام اھک اور نورہ بھی ہیں۔

## کیلسیم کیا چیز ہے؟
کیلسیم درحقیقت ایک زرد رنگ کی دھات ہے، یہ زردی میں کسی قدر سونے سے مشابہ ہوتی ہے، سونے کی طرح سختی اور لچک رکھتی ہے، چنانچہ سونے کے مانند اس کے تار کھینچے جا سکتے اور کوٹ کر باریک پرت بنائے جا سکتے ہیں۔ لیکن سونے کے برخلاف یہ مرطوب ہوا میں رکھنے سے بہت جلد زنگ آلود ہو کر مکدر ہو جاتی ہے۔ خشک ہوا میں رکھنے سے بھی اصلی حالت پر قایم نہیں رہتی، البتہ اس صورت میں عرصے کے بعد مکدر ہوتی ہے۔

## کیلسیم کی دریافت:-
کیلسیم کو ایک دھات کی شکل میں آج سے تقریباً ڈیڑھ سو سال پہلے انیسویں صدی کی ابتدا میں ایک کیمیا داں نے دریافت کیا تھا، اگرچہ یہ دھات خالص حالت میں کہیں نہیں ملتی، لیکن مختلف مرکبات کی شکل میں کثرت سے پائی جاتی ہے۔ چنانچہ کیلسیم کاربونیٹ اس کے ایسے مرکبات ہیں، جن میں یہ دھات عموماً ملتی ہے۔ چاک مٹی، چونے کا ملائم پتھر (لائم اسٹون) اور سنگ مرمر (ماربل) یہ سب کیلسیم کاربونیٹ ہیں اور ان میں یہ دھات موجود ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں موتی، مونگہ، سیپ، کوڑی اور گھونگھا بھی کیلسیم کی مختلف شکلیں ہیں۔

اس دھات کو اس کے مرکبات سے برقی حرارت کے ذریعہ علیحدہ کر لیتے ہیں۔

انسان و حیوان کی ہڈیوں کی ساخت میں بھی کیلسیم کاربونیٹ پایا جاتا ہے۔ جب کیلسیم کے ساتھ آکسیجن ملتی ہے یا اس کو جلایا جاتا ہے تو یہ کیلسیم آکسائیڈ کہلاتا ہے، اور اسی کو انگریزی میں لائم (LIME) عربی میں کلس، نورہ، فارسی میں آہک اور اردو ہندی میں چونہ کہتے ہیں۔

آہک یا چونہ کے نام سے طبی دُنیا زمانۂ قدیم سے واقف ہے، قدیم اطبا اس کو عموماً زمانہ قدیم سے خارجی طور پر استعمال کرتے تھے، چنانچہ مرہم نورہ اس کا مشہور مرکب ہے، جو آگ سے جلے ہوئے زخموں نیز دوسرے گندے خبیث زخموں کو اچھا کرنے کے لیے مستعمل ہے۔ علاوہ ازیں چونے کو بالوں کے مونڈنے، خارش، داد وغیرہ جلدی امراض کو دُور کرنے، مسّوں کو خشک کرنے اور رسولیوں کو تحلیل کرنے اور ان کو توڑنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

اگرچہ اطبائے قدیم کیلسیم کو اندرونی طور پر بھی تقریباً انھیں فوائد کے لیے استعمال کرتے تھے، جو آج مسلم ہیں۔ مروارید، موتی، مونگہ

اور دیگر مجربات میں کیلسیم کی موجودگی محقق و مسلّم ہے۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اطبائے قدیم اس کی نوعیت اور نیز اس کے ان افعال و اثرات سے ناواقف تھے جو جدید طبی سائنس نے معلوم کیے ہیں۔

## کیلسیم کا تعلق جسم انسان سے :-

اگرچہ جسم انسان بظاہر گوشت، پوست، ہڈیوں اور رگوں، ریشوں کا مجموعہ ہے۔ لیکن درحقیقت اس کی ابتدائی ترکیب میں متعدد عناصر شامل ہیں۔ فلسفہ قدیم جسم انسان کو عناصر اربعہ (آگ، پانی، مٹی، ہوا) کا مجموعہ خیال کرتا تھا۔ لیکن آج سائنس کی موجودہ ترقی سے یہ عناصر مرکب ثابت ہوئے اور صحیح معنوں میں جسم انسان سولہ عناصر کا مجموعہ پایا گیا۔ ان سولہ عناصر میں سے کیلسیم ایک فلزاتی عنصر ہے جو جسم انسان کے بنانے میں زبردست اہمیت رکھتا ہے۔

## جسم انسان میں کیلسیم کی مقدار :-

اگر کسی انسان کے جسم کا وزن ۱۵۴ پونڈ ہو تو اس میں کیلسیم کی مقدار تقریباً دو پونڈ ہوتی ہے۔

## کیلسیم کیا کام کرتا ہے؟

کیلسیم جسم انسان کی ہڈیوں اور دانتوں کو بناتا ہے۔ حرکات قلب کو منظم اور دوران خون کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ خون کی انجمادی طاقت کو حالت اعتدال پر قائم رکھتا ہے۔ جسم کو روغنیات و شحومات اور لوہے کو صحیح طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کی ساخت کو صحیح حالت میں رکھنا اور ان کو قائم رکھتا ہے۔ جسم کو نشوونما دیتا اور اس کی قوت مدافعت کو علیٰ حالہٖ قائم رکھتا ہے۔ اس کے بغیر رگوں پٹھوں اور ہڈیوں کی پرورش نہیں ہو سکتی۔ آنتوں کی حرکات کے لیے بھی یہ ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ جسم انسان میں رطوبت ہاضم کو پیدا کرتا اور پیشاب کی تیزابی کیفیت کو زائل کرتا ہے۔

## کیلسیم کی کمی سے کیا نقصان پہنچتا ہے

جب بدن انسان میں کیلسیم اپنی مقدار مقررہ سے کم ہو جاتا ہے تو اس میں عام جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ اس کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے، چستی و چالاکی جاتی رہتی ہے، خون رقیق ہو جاتا ہے، لہٰذا جریان خون کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ جلد جلد نکسیر پھوٹنے لگتی ہے، اگر کہیں چوٹ لگ جائے یا کوئی عمل جراحی کیا جائے تو خون بہت زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر کوئی دانت اکھیڑا جائے تو اس قدر خون بہتا ہے کہ اس کا بند کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کی سختی کم ہو کر ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے اور وہ ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

علاوہ ازیں اس کی کمی سے دانتوں میں لثہ دامیہ (گوشت خورہ) کی شکایت ہو جاتی ہے جس میں مریض کے مسوڑھے پلپلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتا ہے۔ سل دق جیسے امراض میں مبتلا ہونے کی استعداد بھی کیلسیم کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔

کیلسیم کی کمی سے بچے خاص طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ اُن کا نشوونما رک جاتا ہے، ان کی ہڈیاں ملائم پڑ جاتی ہیں جس سے مرضِ کساح (رکیٹس) لاحق ہوتا ہے۔ یا وہ دق الاطفال (سوکھا) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

## کیلسیم کی کمی کا تدارک :-

اگر غذا میں ایسی چیزیں لازمی طور پر استعمال کی جائیں جن میں کیلسیم پایا جاتا ہے تو جسم انسان میں کیلسیم مقررہ مقدار میں موجود رہتا ہے اور اس کی کمی نہیں ہونے پاتی، لیکن جب اس کا خیال نہیں رکھا جاتا تو کیلسیم کی مقدار کم ہو کر وہ مجموعہ امراض بن جاتا ہے۔ چنانچہ جو لوگ صرف گوشت اور نشاستہ دار غذائیں کھاتے ہیں ان کے جسم میں عموماً کیلسیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور ان میں امراض کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ لہٰذا کیلسیم کی کمی ان چیزوں کو کھا کر دور کی جا سکتی ہے، جن میں یہ موجود ہوتا ہے۔

دودھ، دہی، چھاچھ، پنیر، انڈا (خصوصاً انڈے کی زردی) میووں، پھلوں، ہر قسم کی سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں کیلسیم کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ لیکن گیہوں، چاول، چنا، مکئی، باجرہ، منڈوہ، آلو، رتالو، شکر قند، ہر قسم کی دالوں اور گوشتوں میں کیلسیم برائے نام ہوتا ہے۔

جسم میں کیلسیم کی کافی مقدار پہنچانے کا بہترین ذریعہ دودھ اور

دودھ کی چیزیں دہی اور چھاچھ ہیں۔ جوان مرد وعورت کو کم از کم ایک
پاؤ سے لے کر آدھ سیر تک دودھ غذا میں شامل کرنا چاہیے۔
لیکن اگر زیادہ مقدار میں حاصل کرنا مقصود ہو تو دو سیر تک بھی پی سکتے
ہیں بشرطیکہ اس کو اچھی طرح ہضم بھی کیا جا سکے۔ انڈوں خصوصاً
انڈوں کی زردی، کلیجی اور گردوں کو کھا کر بھی بدن میں کیلشیم پہنچایا
جا سکتا ہے مچھلی کا تیل (کاڈلیور آئل) بھی کیلشیم کا حامل ہے۔ زیادہ کم زور
مریضوں میں اس کے استعمال سے کیلشیم کی کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے۔
بچوں میں کیلشیم کی کمی کو دور کرنے اور ان کی عام جسمانی کمزوری
کے ازالہ کے لیے دودھ بہترین چیز ہے۔ لیکن اگر وہ دودھ کو ہضم نہ کر سکیں
تو اس میں چونہ کا پانی (لائم واٹر) ملا کر پلایا جائے۔ علاوہ ازیں نیم برشت
انڈے کی زردی بھی بہت اچھی چیز ہے جس طرح چاہیں استعمال کریں۔

بعض اطبا بچوں کے مرض دق الاطفال (سوکھا) میں۔ جو
درحقیقت کیلشیم کی کمی سے لاحق ہوتا ہے اس طرح استعمال کراتے ہیں۔
کہ انڈے کی زردی ہتھیلی پر رکھ کر (یا کسی دوسری ترکیب سے) اس بچے کو
اس طرح بٹھاتے ہیں کہ بچے کی مقعد ٹھیک زردی کے اوپر ہو۔
تھوڑی دیر میں زردی مقعد میں چڑھ جاتی ہے۔ روزانہ اسی طرح
کرتے رہنے سے چند روز میں بچے کی حالت روبہ اصلاح ہونے لگتی
ہے۔ اس میں طاقت آجاتی ہے جسم میں تروتازگی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ
نشوونما حاصل کرنے لگتا ہے۔

انگور، سنترہ، نارنگی، اور لیموں کے رس کے استعمال سے
کیلشیم کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر کا استعمال بھی اس غرض کے لیے
خاص طور پر مفید ہے۔ اس کو تراش کر بطور سلاد استعمال کریں، یا اس کا
رس نچوڑ کر پییں۔

سرطان (کیکڑا) کا استعمال بھی کیلشیم کی کمی کو دور کرتا ہے،
چنانچہ اس کی یخنی تنہا یا جَو کے ساتھ پکا کر سل ودق کے مریضوں کو دیتے
ہیں۔ نیز اس کو جلا کر مختلف ترکیبوں سے استعمال کرتے ہیں۔

## کیلشیم کا دوائی استعمال

کیلشیم کے کئی مرکبات: کیلشیم کاربونیٹ، کیلشیم
کلورائیڈ، کیلشیم فاسفیٹ کیلشیم ہائپوفاسفیٹ اور کیلشیم لیکٹیٹ
علاج معالجہ میں مستعمل ہیں۔ ان میں سے کیلشیم کلورائیڈ مرض کساح
(رکٹیس) قروح ریہ اور اسہال مزمن میں مفید ہے لیکن اس کی سب سے
اہم تاثیر یہ ہے کہ خون کی قوت انجماد کو بڑھاتا ہے، لہٰذا اندرونی جریان،
مثلاً نفث الدم، قی الدم، اسہال الدم، خونی بواسیر اور کثرت طمث
میں اس کے استعمال سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔ جو لوگ مزاج نزفی
رکھتے ہوں، یعنی ادنیٰ سبب سے ان کو خون بہ کثرت جاری ہونے
لگے، ان کے لیے یہ ایک نہایت مفید دوا ہے۔

کیلشیم کاربونیٹ (چاک مصفّٰی) دافع ترشی اور قابض ہے،
دستوں میں دیتے ہیں، لیکن اس کو زیادہ تر منجنوں میں شامل
کرتے ہیں۔

کیلشیم ہائپوفاسفیٹ۔ مقوی اعصاب اور مقوی جسم ہے
بچوں کے لیے نہایت مفید مقوی دوا ہے اور ان کے مرض کساح
(رکٹیس) کو دور کرنے میں خصوصیت رکھتا ہے۔

کیلشیم لیکٹیٹ، خون کی طاقت انجماد کو بڑھاتا ہے، اس لیے
اس کو نفث الدم، نکسیر، اسہال الدم اور کثرت حیض میں خون کو
روکنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ نزفی مزاج لوگوں میں نزفیت کی استعداد
کو دور کرنے کے لیے کھلایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خون کے بکثرت اخراج
کو روکنے کے لیے بھی عمل جراحی سے قبل استعمال کرایا جاتا ہے۔

کیلشیم آکسائڈ یعنی چونہ کو عام طور پر بطور گھریلو دوا کے
بہ کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

چونہ کی ڈلیوں کو جب تک پانی سے نہیں بجھایا جاتا اس کو
آہک آب نادیدہ یا آہک آب نارسیدہ یا بنا بجھا چونہ کہتے ہیں۔ لیکن
جب اس کو پانی سے بجھا لیا جاتا ہے تو اس کو آہک آب دیدہ، آہک
آب رسیدہ یا آہک شگفتہ کہتے ہیں اور یہی عام طور پر بجھا ہوا چونہ کہلاتا ہے۔
انگریزی میں بجھے ہوئے چونہ کو سلیکڈ لائم اور بنا بجھے چونہ کو
ان سلیکڈ لائم کہتے ہیں۔

جب چونہ کو پانی سے دھو لیا جاتا ہے تو اس کو آہک مغسول
کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

بجھا ہوا چونہ بیرونی طور پر مسکن، مجفف، قابض اور جاذب

خون ہو۔ چونے کے ساتھ ہلدی ملاکر لگانے سے چوٹ کے درد کو تسکین ہوتی اور ورم تحلیل ہوجاتا ہو۔ شہد میں ملاکر لگانے سے بد اور گلرالی کو تحلیل کردیتا ہو، ایک حصہ بنا بجھا چونہ چھ حصے شہد میں ملاکر ایک کاغذ پرلیپ کریں اور بد یا گلرالی پرچپاں کردیں، اور روزانہ بدلتے رہیں، چند روز میں تحلیل ہوجائے گی۔

چونہ کی مرہم مرہم نورہ کہلاتی ہو، اس کے لگانے سے جلے ہوئے زخم اچھے ہوجاتے ہیں، اور دوسرے گندے زخم بھی خشک ہوجاتے ہیں۔ بنانے کی ترکیب یہ ہو:۔

آہک مغسول (دھویا ہوا چونہ) چار حصے، روغن گل چھ حصے موم سفید دو حصے۔ سفیدہ کاشغری ایک حصہ لے کر روغن گل میں موم سفید ڈال کر آگ پر رکھیں، جب موم پگھل جائے تو دھویا ہوا چونہ اور سفیدہ کاشغری ملاکر سرد ہونے پر ہاتھ کی ہتھیلی سے رگڑیں۔ جب تمام اجزا یکساں مخلوط ہوجائیں، محفوظ رکھیں۔ کپڑے پر لگاکر زخم پر چسپاں کریں۔

آہک مغسول:۔ چونے کو دھونے کا طریقہ یہ ہو کہ چونہ بقدر ضرورت لے کر پانی میں حل کریں اور کپڑے میں چھان لیں، کنکر وغیرہ کپڑے میں رہ جائیں گے۔ اس چھانے ہوئے محلول کو رکھ چھوڑیں۔ جب چونہ تہ نشین ہوجائے تو نتھرا ہوا پانی پھینک دیں اور تہ نشین کو پھر اسی طرح پانی میں حل کریں اور رکھ چھوڑیں، اور پھر نتھرے ہوئے پانی کو الگ کردیں۔ اسی طرح پانچ یا سات بار کریں۔ آخری بار تہ نشین کو لیکر خشک کرکے کام میں لائیں۔

بجھا ہوا چونہ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے دافع ترشی ہوتا ہو یعنی اگر معدے میں ترشی کا غلبہ ہو تو اس کے استعمال سے دفع ہوجاتی ہو، معدے میں دودھ کے پھٹنے کو روکتا اور اس کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہو، اگر قیئیں آتی ہوں تو ان کو روکتا ہو۔ چنانچہ چونے کا پانی (لائم واٹر) ایک حصہ دودھ چار حصے یا اس سے زیادہ میں ملاکر پلانے سے معدے میں اچھی طرح ہضم ہوجاتا ہو۔

جن شیرخوار بچوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور قے کے ذریعہ خارج ہوتا رہتا ہو اور ان کے منھ سے ترش بو آتی ہو، ان کو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے پہلے ایک چائے کا چمچہ بھر چونے کا پانی اتنے ہی ماں کے دودھ میں ملاکر پلانے سے دودھ ہضم ہونے لگتا ہو۔ اور جن بچوں کو چوسنی کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہو اگر ان کو ہر مرتبہ چونے کا پانی دو چمچہ بھر ملاکر پلایا جائے تو ہضم دودھ میں غیر معمولی مدد مل جاتی ہو۔ اگر بچے کو دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہوجاتے ہیں۔

چونے کے پانی اور روغنِ السی سے مرہم بنایا جاتا ہو، اس مرہم کے لگانے سے آگ، تیل وغیرہ کے جلے ہوئے عضو پر لگانے سے ٹھنڈک پڑجاتی ہو اور زخم جلد ہی اچھے ہوجاتے ہیں بعض اوقات پستانوں کی گھنڈی کے پھٹنے سے بہت تکلیف ہوتی ہو، اس مرہم کے لگانے سے وہ بھی رفع ہوجاتی ہو۔ اس مرہم کے بنانے کا طریقہ یہ ہو:۔

**مرہم**:۔ چونے کا پانی، روغنِ السی دونوں ہموزن ملاکر خوب پھینٹیں، مرہم بن جائے گا۔ بوقت ضرورت استعمال کریں۔

بعض اوقات روغنِ السی کے بجائے روغنِ زیتون یا روغنِ نارجیل سے بھی یہ مرہم بنایا جاتا ہو۔

چونے کا پانی (لائم واٹر) بنانے کا طریقہ:۔ بجھا ہوا چونہ ۵ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں خوب حل کرکے رکھ چھوڑیں۔ اسکے بعد اوپر کا صاف محلول بذریعہ قیف نتھار لیں۔ یہی آبِ آہک یا چونے کا پانی ہو اور اسی کو ڈاکٹری میں لائم واٹر اور سولیوشن آف لائم کہتے ہیں۔

اس پانی کو سبز رنگ کی بوتلوں میں ڈاٹ لگاکر رکھنا چاہیے تقریباً ایک چھٹانک پانی میں چونے کی مقدار نصف رتی ہوتی ہو۔

چھوٹے بچوں کے لیے اس کی مقدار خوراک ایک چمچہ چائے ہو لیکن بڑے آدمیوں کے لیے دو تولہ سے دس تولہ تک ہو۔

چونے کا پانی (لائم واٹر) مذکورۂ بالا فوائد رکھنے کے علاوہ سیلان الرحم، سوزاک اور سیلان گوش میں پچکاری کرنے سے مرض کو دور کرتا ہو اور مقعد میں پچکاری کرنے سے چرنوں (چنونوں) کو ہلاک کرتا ہو۔

چونے کا پانی بنانے کی دوسری ترکیب:۔ بعض اوقات جبکہ چونے کا پانی اندرونی طور پر قلیل مقدار میں استعمال کرنا مقصود ہو لیکن

(باقی صفحہ ۱۲ پر)

# ۴۰۰۰

## چار ہزار سال قدیم مرہم کا یہ بکس مصر کے صرف اُمرا اور نوابوں کے لیے مخصوص تھا

## لیکن آج ہمدرد مرہم کا بکس سب کے لیے ہے

## کیسے حسین خدوخال لیکن

کیسی قابلِ رحم حالت کہ مہاسوں اور داغوں نے سارے حُسن کو ختم کر دیا چہرے کا خراب رنگ اور داغ و مُہاسے خُون کے ناصاف ہونے کی علامتیں ہیں جسم میں فاسد اور زہریلے مادوں کا جمع ہوتے رہنا خون کو خراب کر دیتا ہے چہرے پر لگانے والی چیزیں ایک طرف خون صاف کرنے والی صافی استعمال کیے بغیر مہاسوں سے نجات نہیں مل سکتی۔ صافی استعمال کیجیے جلد آپ دیکھیں گے کہ مہاسے اور داغ سب صاف ہوگئے اور چہرے کی جلد میں نرمی پیدا ہوگئی اور خوبصورتی لوٹ آئی۔ چہرہ روشن "صافی" استعمال کیجیے اور اسکے فائدے دیکھیے

چہرے کو خوبصورت بناتی ہے
خون کو صاف کرتی ہے

# صافی

تیار کردہ:
**ہمدرد دواخانہ**
دہلی ــــ کراچی

# پتوں کا پروٹین

(راتھم اسٹڈ تحقیقاتی و تجرباتی اسٹیشن کے ماہر ریسرچ مسٹر این۔ ڈبلو۔ پائری کے قلم سے)

انسانی تغذیہ میں نباتات کے پتوں کو نسبتاً بہت ہی کم مقدار میں استعمال کیا جاتا ہو۔ اور یہ استعمال بھی زیادہ تر ان کی خوشبو یا ساخت و بافت کی نرمی کی بنا پر ہوتا ہو۔ ساگ یا پتوں والی سبزیاں جو کھائی بھی جاتی ہیں وہ نباتی دنیا میں درختوں اور پودوں کی بے شمار تعداد کے مقابلے میں کوئی حقیقت نہیں رکھتیں۔ مزید برآں جو پتے ہم بطور غذا استعمال کرتے ہیں، ان سے معدنی اجزا اور حیاتینوں کے علاوہ ہمیں کوئی دوسرا غذائی عنصر کافی مقدار میں نہیں ملتا۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہو، اس لیے کہ اکثر پتے اگرچہ قابلِ ہضم لحمی، روغنی اور شکری اجزا کا قابلِ قدر ذخیرہ رکھتے ہیں تاہم ان میں ناقابلِ ہضم چیزیں اتنی زیادہ مقدار میں ہوتی ہیں کہ ان کو غذا میں صرف "میز کی زینت" ہی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہو۔

وقتاً فوقتاً یہ بات کہی گئی ہے کہ پتوں کے ان اجزا کو جو غذائی قدروں کے حامل ہیں، ناقابلِ ہضم حصوں سے الگ کر لینا، اور اس کے بعد انسانی غذا کے طور پر استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن اس تجویز کو عملی جامہ پہنانے کی اب تک کوئی خاص اور منظم کوشش نہیں کی گئی ہو۔ اس مضمون میں مصنف نے پتوں کے پروٹینی اجزا پر ایک بحث پیش کی ہو۔

پتوں کے دوسرے اجزا میں پروٹین ہی وہ خاص چیز ہو جو زیادہ قابلِ توجہ ہو، اس کا سبب یہ ہو کہ چربی اور کاربوہائڈریٹ (روغنی اور شکری اجزا) کے بہت سے دوسرے ذرائع بھی موجود ہیں مثلاً "بیج" (دانہ یعنی اناج وغیرہ) لیکن موخرالذکر میں پتوں کی بہ نسبت پروٹین کا حصہ بہت کم ہوتا ہو۔ پتوں سے پروٹین کو الگ کرنے کی تجویزیں اکثر پیش کی گئی ہیں، اور کوششیں بھی کی گئی ہیں، مگر بڑے صنعتی پیمانے پر اس مقصد کے لیے کوئی کامیاب طریقہ اب تک دریافت نہیں کیا گیا ہو۔ پھر بھی جوں جوں پروٹینی اجزا کی خاصیتوں اور دوسری چیزوں سے ان کو نکالنے کے متعلق معلومات میں ترقی ہوتی جاتی ہو اور اس کے علاوہ ان فصلوں کی کاشت میں جو

ہمدرد صحت

پروٹینوں کو اخذ کرنے کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں، زیادہ مہارت حاصل ہوتی جا رہی ہو۔ یہ امکان بھی بڑھتا جا رہا ہو کہ پتوں سے پروٹین نکالنے کا کوئی قابلِ عمل طریقہ جلد ہی دریافت ہو جائے گا۔

اس سلسلے میں دو بنیادی امور ہمارے سامنے آتے ہیں ایک یہ کہ پروٹین اُن پتوں سے نکالے جائیں جو سرِدست ضائع کر دیے جاتے ہیں۔ اور دوسرا یہ کہ جو پتے اس وقت غذا کے لیے پیدا کیے جاتے ہیں، انھیں زیادہ مفید اور موثر طریقے پر استعمال کیا جائے۔

## پروٹین کے ذرائع :-

نباتاتی دنیا کی کوئی فصل جو ایسے وقت میں کھائی جا سکے

جب کہ پودوں یا درختوں کے پتے سبز ہوں، پروٹین کا اہم ذخیرہ رکھتی ہو، اور اس کی پیداوار کو پروٹین حاصل کرنے کا ذریعہ بنایا جا سکتا ہو۔ وہ فصلیں جو عام طور پر پیدا کی جاتی ہیں مثلاً آلو، چقندر، سیم کی مختلف قسمیں اور مٹر وغیرہ، اس لیے زیادہ اہمیت رکھتی ہیں کہ ان کے پتے پھینک دیئے جاتے ہیں۔ بعض علاقوں میں انھیں خشک کرکے مویشیوں کے چارے کے لیے رکھ چھوڑتے ہیں۔ گرم ممالک کی زراعت بہت سے دوسرے پتے بھی پیش کرتی ہو۔ گنے کے پتے ایک اہم مثال کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ایسی بہت سی دوسری مثالیں بھی پیش کی جا سکتی ہیں، اور جوں جوں گرم ممالک کی زراعت میں ترقی ہوگی، بڑی مقداروں میں مزید پتے بھی دست یاب ہو سکیں گے۔ جن علاقوں میں بارش کثرت سے ہوتی ہو اور گھاس سے ملے ہوئے مختلف خودرو پودے پیدا ہو جاتے ہیں وہ پروٹینوں کا ایک وسیع ذریعہ بن سکتے ہیں۔ لیبوریٹریوں میں بہت سی قسموں کے پتوں کا تجربہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ اکثر ایک ہی قسم کا نتیجہ پیدا کرتے ہیں، اور اگر قدرتی طور پر عنصر مائی (پانی کا حصہ) نہ ہو یا بہت کم ہو تو ان سے پروٹینوں کو اخذ کرنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

## مویشیوں کے چارے والی فصلیں

وہ فصلیں بھی جو مویشیوں کے چارے کے لیے پیدا کی جاتی ہیں پروٹین حاصل کرنے کے ذرائع کی حیثیت سے قابلِ توجہ ہیں۔ اگرچہ یہ فصلیں بظاہر ضائع نہیں ہوتیں یعنی مویشی ان کو کھا جاتے ہیں تاہم یاد رکھنا چاہیے کہ جانوروں میں پتوں کے نائٹروجن کو ایسے حیوانی پروٹین میں جو انسانی غذا کے طور پر استعمال کیا جائے، تبدیل کرنے کی کافی صلاحیت نہیں ہوتی بعض مرتبہ تو اس طرح کی تبدیلی صرف دس فی صدی ہوتی ہو اور کسی حالت میں بھی چالیس فی صدی سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس لیے اگر چارے کی فصلوں میں سے پہلے ہی پروٹین اخذ کرنے کا طریقہ اختیار کیا جائے تو کم از کم پروٹین کا اچھا خاصا حصہ حاصل ہو جائے گا، جو براہِ راست انسانی غذا کے لیے کام آ سکے، اور پروٹین کا وہ حصہ جو نکالا نہیں جا سکے گا، جانوروں کی غذا کے لیے مناسب شکل میں بچ رہے گا۔ یہ ممکن نہیں ہو کہ مویشی سے انسان تک اس طرح براہ راست پروٹین کا ایک حصہ منتقل کرنے کی تجویز پر سرِ دست قطعی دلیلیں پیش کی جا سکیں۔ اس کا سبب یہ ہو کہ مجوزہ عمل بہت سے ایسے عناصر پر منحصر ہوگا جن کی قدریں تجربات کے دوران ہی میں معلوم ہو سکیں گی، لیکن یہ امکان کہ یہ چیز منفعت بخش ہوگی اتنا وسیع ہے کہ اس سلسلے میں ریسرچ ضرور ہونا چاہیے۔

صنعتی یا تجارتی پیمانے پر نہیں، بلکہ صرف تجرباتی پیمانے پر لیبوریٹریوں میں کام کرنے والوں نے پتوں سے پروٹین اخذ کیا ہو، اور اس موضوع پر کہ ان نتائج سے بڑے صنعتی پیمانے پر پروٹین بنانے میں کیوں کر فائدہ اٹھایا جا سکتا ہو، میری چند پچھلی تصنیفات موجود ہیں۔ اس کا بنیادی اصول یہ ہوگا کہ بھیگے ہوئے سبز پتوں کو پیس کر رس کو ریشوں سے الگ کیا جائے گا۔ اس عمل سے پتوں کے پروٹین کا تقریباً ایک تہائی حصہ رس کے ساتھ نکل آتا ہو۔ بعد میں گرم کرکے یا منجمد کرنے کے دوسرے سائنٹی فک طریقے اختیار کرکے اس محلول کو رسوب کی شکل میں لایا جا سکتا ہو۔

ریشوں سے جدا کرنے، اور پھر تحلیل پذیر اجزا سے جدا کرنے کا یہی دہرا عمل ہو جو ہر پتہ کو قابلِ غذا پروٹین حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ بناتا ہو۔ اگرچہ تازہ حالت میں اس کا ذائقہ اور رائحہ خوش گوار نہیں ہوتا۔ اور کبھی یہ گوند کی طرح لیس دار اور کبھی زہریلا بھی ہوتا ہو، مگر یہ تمام نقائص دوسرے کیمیائی مرکبات کی طرح، کیمیائی عمل سے دور کیے جا سکتے ہیں۔ مزید برآں یہ منجمد پروٹین جب رسوب کی شکل میں ہوتا ہو تو اس میں رنگوں اور بعض دوسرے اجزا کی شمولیت بھی ہوتی ہو، لیکن یہ چیزیں کیمیائی طریقۂ اخذ سے خارج کرکے ایک زرد رنگ کا بے ذائقہ خالص سفوف حاصل کیا جا سکتا ہو۔

انسانی غذا کی حیثیت سے پتوں کے پروٹین کا مقابلہ سویابین یا خشک خمیر سے کیا جا سکتا ہو۔ کیونکہ اس میں گوشت یا کیسین، "امینوایسڈ" ایک خاص ترکیب سے موجود ہوتا ہو۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ اس پروٹین کا خود کوئی ذائقہ نہیں ہوتا، بلکہ یہ صرف کھانے کو زیادہ تغذیہ بخش بنانے کے لیے بطور اضافہ استعمال کیا جا سکتا ہو۔

# غذائی ذخیروں کو تباہ کرنے والے کیڑے اور اُن کا انسداد

از مسٹر والٹر۔ ایس۔ ڈیوڈ

علم کرمیات (Insectology) جس میں کیڑوں، اور ان کی پیدائش، زندگی اور عادتوں کے طریقوں وغیرہ کا مطالعہ اور ریسرچ شامل ہے، ایک بہت مفید اور دلچسپ علم ہے، کیڑوں کی زندگی انسانی زندگی پر کس کس طرح اثر انداز ہوتی ہے، اس کا اندازہ لگانا دشوار ہے، اگر اس کے صرف ایک ہی پہلو پر نظر ڈالی جائے، یعنی یہ کہ کیڑے ہمارے غذائی ذخیروں کی کتنی بڑی مقدار ہر سال تباہ کر دیتے ہیں اور کتنے آدمیوں کو بھوکا مار کر موت کے گھاٹ اُتارتے ہیں، تو اس تحقیقات کی غیر معمولی وسعت معلوم ہو سکتی ہے۔ پچھلے دنوں اِس شعبۂ علم میں بھی کافی ترقی ہوئی ہے، اور کرم کُش دواؤں اور کیڑوں کی ہلاکت کے دوسرے طریقوں کی ایجاد نے ہمیں ایک حد تک اس لائق بنا دیا ہے کہ ہم اپنے غذائی ذخیروں کے سالانہ اتلاف سے بچ سکیں۔ اس مضمون میں اس مسئلہ پر کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔

"ہمدرد صحت"

غذائی چیزوں کو تباہ کرنے والے کیڑوں کی ہلاکت کے مسئلے پر غور کرنے سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا چاہئیے کہ ہم ذخیروں کو بچانے کے لیے کون سی احتیاطی تدبیریں اختیار کر سکتے ہیں درآصل ان کا تعلق ذخیرہ اندوزی کی "ہائجین" یعنی صفائی اور احتیاط سے ہے تاکہ کیڑوں کی کم سے کم تعداد وہاں باقی رہ سکے۔ اس کے لیے باقاعدہ دیکھ بھال، اور چیزوں کو الٹ پلٹ کرتے رہنا اور ان کی جگہ بدلتے رہنا اور اچھی و "تندرست" چیزوں کو خراب و بوسیدہ چیزوں سے الگ کرتے رہنا، یہ تمام کام کیڑوں کے انسداد کے لیے لازمی ہیں۔

دوسرے طریقے یا تو طبعی ہوتے ہیں یا کیمیائی۔ ان کا مقصد یہ ہے کہ نقل و حرکت اور ذخیرہ اندوزی کی مختلف منزلوں میں کیڑوں کی جو بھاری تعداد گھس پڑی ہے ان کو نکالا اور ہلاک کیا جائے۔ لیکن اس سلسلے میں اس امر کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے کہ جو طریقے اختیار کئے جائیں وہ خود غذائی ذخیروں ہی کی خرابی یا بربادی کا باعث نہ ہو جائیں اور یہ بھی کہ جو "علاج" کیا جائے وہ بہت زیادہ قیمتی اور اخراجات میں غیر معمولی اضافے کا باعث نہ بن جائے۔ اکثر حالتوں میں طبعی علاجوں ہی سے خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو جاتا ہے۔

## گرم ہوا والے کمرے

کھانے پینے کی بعض چیزوں کے لیے گرم ہوا کے کمرے جو خاص طور پر ذخیرہ اندوزی کے لیے تیار کئے جاتے ہیں بہت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن یہ بھی ممکن ہو کہ حرارت اتنی زیادہ ہو جائے کہ غذائی چیزوں کی ضروری نمی کی مقدار کو نقصان پہنچے یا بیجوں کی قوتِ نمو ختم ہو جائے یا چیزوں کا وزن بہت گھٹ جائے۔ دوسری مشکل یہ ہو کہ حرارت کسی بھاری ذخیرے کے اندرونی یعنی مرکزی حصے تک بہت آہستہ آہستہ پہنچتی ہو۔ پھر بھی غذائی چیزوں کی ایک محدود مقدار کو محفوظ کرنے اور کیڑوں کو ختم کرنے کے لیے یہ طریقہ اچھا ہی اور اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ایسے گرم کمروں کی تعمیر اینٹوں اور سمنٹ کو ملا کر ہو سکتی ہی اور اس میں حرارت کو روکنے والی کسی چیز کی آمیزش بھی

ہونی چاہیئے۔ اس کمرے کے لیے ایک تھرمامیٹر، اور حاجز حرارت دروازے اور شیشہ کی کھڑکیاں ہونی چاہئیں۔ اور حرارت رسانی کو صحیح درجہ پر رکھنے کا عمل باہر سے ہونا چاہیئے۔ خشک میووں کا کاروبار کرنے والے ایک یوروپین کارخانے نے گرم کمرے کی تعمیر صرف دھات کی چادروں اور اسبستوس سے کی ہے اور اسے اپنے مقصد میں خاص کامیابی حاصل ہوئی ہے

کشمش، انجیر، کھجور، خوبانی، اخروٹ اور بعض دوسرے خشک میووں کے لیے گرم ہوا مفید ثابت ہوئی ہے۔ اس سے وہ بہت سے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں جو تیزی سے اپنی تعداد بڑھاتے ہیں اور بیش قیمت غذاؤں کو تباہ کر دیتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ گرم ہوا پہنچانے کے لیے تمام غذائی چیزوں کو الماری نما تختوں پر پھیلا دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ بعض غذائیں ۱۴۰ ڈگری "فہرنہائٹ" سے زیادہ حرارت برداشت نہیں کر سکتیں۔ سیم کے بیج، مٹر اور بعض دوسرے اناج اگر کاشتکاری کے بیجوں کی حیثیت سے نہیں رکھے گئے ہوں تو اُن میں حرارت کی کافی مقدار پہنچائی جا سکتی ہے۔ کمروں اور کارخانوں میں اس کام کے لیے "ریڈی ایٹر" (آلہ حرارت آفریں) بھی لگایا جا سکتا ہے۔ مگر چونکہ اس پر لاگت زیادہ آتی ہے اس لیے بھاپ کا استعمال زیادہ آسان ہوگا۔

## بخارات یا دُھونی

کیڑوں کو مارنے کے لیے کرم کش زہروں سے بہتر اب تک کوئی چیز ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ یہ کرم کش دوائیں گوداموں اور ذخیروں کے کیڑوں کو ہلاک کرنے کے لیے زیادہ تر بخارات یا گیس کی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ گیس تنگ ترین گوشوں تک پہنچکر کیڑوں کو مار سکتی ہے۔ یہاں تک کہ ان کے انڈوں اور بچوں تک کو ختم کر سکتی ہے۔ لیکن غذائی اشیا سے بھرے ہوئے پورے گوداموں کو دھونی دینے کا عمل بہت سی مشکلات پیش کرتا ہے اسلئے یہ کام ہمیشہ ماہر اشخاص کے ہاتھوں ہونا چاہیئے۔ صرف "ایتھیلین ڈائی کلورائڈ" اور "کاربن ٹیٹرا کلورائڈ" کا مرکب ایسی چیز ہے جو بڑے ذخیروں کو دُھونی دینے میں آسانی سے اور کسی خطرے کے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس عمل کے دَوران میں گودام کی اندرونی ہوا متحرک ہونی چاہیئے اور چھوٹے سے چھوٹے روزن کو بھی کاغذ سے بند کرکے اس پر "ویسلین" لگا دینا چاہیئے۔ جن روزنوں کا بند کرنا مشکل ہو ان میں آٹے اور تیل کی لئی بھر دینی چاہیئے۔

خالی کمروں اور گوداموں کے اِتلافِ جراثیم اور کیڑوں کی ہلاکت کے لیے گندک کا دھواں بیحد مفید ہوتا ہے۔ صرف اس قدر احتیاط رکھنا چاہیئے کہ جلتے ہوئے گندک سے کسی چیز میں آگ نہ لگ جائے۔ اگر گودام میں دھات کی چیزیں ہوں تو اُن پر چربی مل دینی چاہیئے ورنہ گندک کے دھوئیں سے ان کے رنگ کے خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر کیڑے زیادہ ہوں تو گودام کو نوسادر کے محلول سے بھی دھو دینا چاہیئے۔ دھونی دینے کا عمل جہازوں میں، ریل گاڑیوں میں اور خیموں وغیرہ میں بھی کیا جا سکتا ہے۔

بخارات کے ذریعہ غذائی اشیا کے کیڑوں کو مارنے کے لیے ایک خاص قسم کا بکس ہوتا ہے جسے "بیبی بکس" کہتے ہیں مگر یہ صرف چھوٹے ذخیروں کے لیے کام آتا ہے۔ پہلے اشیاء کو اس بکس میں رکھ کر اس کے اندر بخارات پہنچا دئے جاتے ہیں اور اس کے بعد بکس کا ڈھکنا اچھی طرح فلٹ یا ربڑ کے فیتے سے بند کر دیا جاتا ہے تاکہ بخارات باہر نکلنے نہ پائیں۔

## کمرۂ خلا۔ (ویکیوم چیمبر)

وہ کارخانے جن کو روزانہ بڑی بڑی مقداروں میں غذائی چیزوں کو رکھنا اور بعد کو فروخت کرنا ہوتا ہے عام طور پر ایک خاص قسم کا کمرہ استعمال کرتے ہیں جو ہوا سے بالکل خالی ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کو "کمرۂ خلا" کہتے ہیں۔ اس صورت سے غذائی چیزوں کو کم سے کم وقت میں کیڑوں سے پاک کیا جا سکتا ہے۔ پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ خلا کے باعث گیس آسانی سے غذائی چیزوں میں پہنچ جاتی ہے مگر ریسرچ نے اس خیال کو

غلط ثابت کردیا۔ اس طریقہ کی کامیابی کا سبب یہ ہو کہ ہوا آکسیجن کی زیادہ مقدار کھینچ کر خلا کو پُر کردیتی ہو اس لیے دُھونی کا زہریلا عمل زیادہ تیز ہو جاتا ہے۔

یہ "ویکیوم چیمبر" معمولی فولاد سے بنایا جاتا ہو۔ اس میں کمرے کو گرم کرنے کا آلہ بھی ہوتا ہو۔ اور بعض دوسرے آلات ایسے ہوتے ہیں جن سے دُھونی والی دوا جلد بخارات میں مبدّل ہو جاتی ہے اور "کمرہ" کے اندر گیس تیزی سے حرکت کرتی ہو۔ اس کے بعد ایک روزن کو جو مضبوطی سے بند ہوتا ہو کھول کر فوراً گیس باہر نکال دی جاتی ہو۔ ہر وہ کمرہ جو دھونی دینے کے لئے استعمال کیا جائے، خواہ وہ کسی قسم کا ہو اس کے دروازے ایسے ہونے چاہئیں کہ جلد جلد ان میں غذائی سامان رکھا جاسکے اور باہر لایا جاسکے۔

## ہوائی کمرہ (ایٹموسفیرک چیمبر)

یہ ضروری نہیں ہو کہ غذائی ذخیروں کو دھونی دینے کے ہر کمرے کی تعمیر میں بڑی رقم خرچ کی جائے۔ معمولی سرمایہ کے کارخانے میں ایک خاص قسم کا کمرہ بنوا سکتے ہیں جسے "ہوائی کمرہ" کہتے ہیں۔ یہ کمرہ "ویکیوم چیمبر" سے مختلف ہوتا ہو اس لیے کہ اس میں خلا نہیں ہوتا بلکہ ہوا موجود رہتی ہو۔ بازار میں اب ایسی تیز دوائیں دُھونی دینے کے لیے ملنے لگی ہیں کہ "ہوائی کمرہ" کا استعمال پوری کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہو۔ اس کمرے کی تعمیر بھی آسان ہو اور اس میں عمل کیا جاتا ہو وہ بھی مؤثر ثابت ہوتا ہو۔ بعض حالتوں میں اگر کم وقت میں دُھونی دینا درکار ہو تو دوا کی مقدار بڑھا دی جاسکتی ہو۔

اس کمرے کی تعمیر کے لیے ہر وہ چیز استعمال کی جاسکتی ہو جس سے "ہوا روک" مکان بنائے جاتے ہیں۔ اینٹوں یا کنکریٹ کی دیوار بنا کر اگر اس پر تین مرتبہ اسفلٹ یعنی تارکول اور رال کا مرکب پھیر دیا جائے یا دیوار میں فلٹ کا استر لگا دیا جائے تو مقصد حاصل ہو جائے گا۔ اس کی جگہ پر رال اور ریت کا مرکب بھی کام میں لایا جاسکتا ہو، چھت پر، فرش پر اور دیواروں پر اگر اس کی ½ انچ موٹی تہ چڑھا دی جائے تو اس سے کمرہ اچھی طرح "بند" ہو جائے گا۔

اس کمرے میں دو بجلی کے پنکھے ہونے چاہئیں۔ ایک ہوا متحرک کرنے کے لیے اور دوسرا اس لیے کہ دُھونی دینے کے عمل کے بعد دیوار کے اوپری روزن سے گیس کو باہر نکال دے۔ جس وقت کمرے میں بخارات پہنچائے جائیں اُس روزن کو اچھی طرح بند ہونا چاہیئے۔ جب گیس کمرے سے خارج کی جاچکی ہو تو بیرونی دروازے کو بھی کسی قدر کھول دینا چاہیئے تاکہ تازہ ہوا اندر داخل ہوسکے۔

تھوڑے تھوڑے دنوں کے بعد اس امر کی جانچ کرلینی چاہیئے کہ "ہوائی کمرے" میں کوئی نقص تو نہیں پیدا ہوگیا ہو اس کا طریقہ یہ ہو کہ کمرے کے اندر گندک جلائیے اور جہاں بھی سوراخ ہونے کا اندیشہ ہو مثلاً دروازے کے جوڑ وغیرہ پر وہاں "امونیم ہائڈروکلورائڈ" میں بھگو یا ہوا ایک چیتھڑا رکھئے۔ اگر ذرہ برابر بھی کوئی سوراخ ہوگیا تو "امونیم سلفائٹ" کا سفید دھواں نکلنے لگے گا۔

## صاف شدہ چیزوں کا تحفظ

جن غذائی سامانوں پر صفائی اور کیڑوں کے اتلاف کا عمل ہوچکا ہو ان کو بہت اچھی طرح تمام دوسری چیزوں سے الگ رکھنا چاہیئے ورنہ یہ سب محنت رائگاں ہو جائیگی اس لیے ضرور ہو کہ جس کمرے میں چیزیں رکھی جائیں گی ان کے تمام روزنوں کو بند کرکے کوئی چپکنے والا مرکب یا "فلائی پیپر" (مکھی مار کاغذ) ان پر لگا دیا جائے۔ اندر جانے کے دروازے پر ایک برقی پنکھا اس طرح ہونا چاہیئے کہ اگر کمرہ کسی ضرورت کے لیے کھولا جائے تو کیڑے اندر داخل نہ ہوسکیں۔

## حفاظتی فلمی تہ چڑھانا

ایک برطانی سائنس داں سی۔ پوٹر نے غذائی چیزوں کی حفاظت کے لیے ایک نیا اور نہایت مؤثر طریقہ ایجاد کیا ہو۔ اس کا مقصد یہ ہو کہ ذخیرے اور گودام کیڑوں سے پاک رکھے جائیں اور جن غذائی سامانوں کو دُھونی دے کر یا حرارت کے کمرے میں رکھ کر کیڑوں سے پاک کیا جاچکا ہو ان میں پھر کیڑے نہ لگنے پائیں

طریقہ یہ ہے کہ کرم کش سیال کی ایک فلمی یعنی جھلی نما تہ تمام چیزوں پر چڑھا دی جاتی ہے۔ اس سیال کا سب سے اہم جزو عاقر قرحا ہے۔ اسی کے جوہر سے یا "تھیوسائنیٹ" سے ایک کرم کش سیال تیار کیا جاتا ہے جو باقاعدہ طور پر اور معین وقفوں پر غذائی سامانوں کے تمام بکسوں بوریوں تھیلوں وغیرہ پر چھڑکا جاتا ہے۔ اس سے تمام قسم کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور اگر موجود نہ ہوں تو ایسی چیزوں کے پاس نہیں آتے جن پر یہ سیال چھڑکا گیا ہو۔ اس سیال کو پھوار پیدا کرنے والی پچکاری سے چھڑکتے ہیں اور اس کی ایک باریک سی فلمی تہ تمام چیزوں پر چڑھ جاتی ہے۔

## کیڑوں کے کنٹرول کے دوسرے طریقے

مشہور ماہر کیمیا آریکر کہتا ہے کہ دیوار پر سفیدی پھیرنے کے وقت اگر چونے میں "روغن نیلین (NILIN oil)" ملا لیا جائے تو ایسے کمرے سے کیڑے دور رہتے ہیں۔ اس کام کے لیے روغن نیلین ایک سیر کو دس پونڈ (پانچ سیر) پانی میں ملا دینا چاہیے۔ مگر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جب تک دیواریں خشک نہ ہو جائیں کوئی شخص اس کمرے میں داخل نہ ہو۔ سفیدی پھیرنے والے آدمی کو بھی ناک اور منہ پر "گیس روک" نقاب پہننی چاہیے اس لیے کہ اس مرکب کے بخارات بہت زہریلے ہوتے ہیں۔

لکڑی کے بکسوں کو کیڑوں سے محفوظ کرنے کے لیے ان پر "پنٹا کلورو فینول" لگانا اچھا ہوتا ہے۔ آج کل "ڈی۔ڈی۔ٹی" کے بارے میں بہت کچھ کہا جا رہا ہے مگر ریسرچ نے ابتک اتنی منزل طے نہیں کی ہے کہ غذائی چیزوں کے تحفظ کے لیے اسکا مخصوص اثر معلوم کیا جا سکے۔ پھر بھی آٹے اور چاول کے کیڑوں اور تیل چٹوں کو ہلاک کرنے میں بیحد موثر ہے۔ سوال صرف یہی ہے کہ کیا اس کیمیاوی دوا کو غذائی کارخانوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے؟ ابتک اس امر کا ثبوت نہیں ملا ہے کہ ڈی۔ڈی۔ٹی انسانوں کے لیے مضرت رساں اور زہریلا نہیں ہے۔ غذائی کیڑوں کو مارنے کے لیے آج کل ماورائے بنفشی شعاعوں کا تجربہ بھی کیا جا رہا ہے۔

# شربت اکسیر خاص (رجسٹرڈ)

## آپ کی صحت اور توانائی کے لیے

SYRUP IKSIR KHAS

Hamdard DAWAKHANA LABORATORY DELHI. KARACHI

دوڑ کا مقابلہ ہو یا کوئی اور مقابلہ شربت اکسیر خاص کی فتح یقینی ہے۔ سب کھلاڑی تن درستی و توانائی کے لیے "شربت اکسیر خاص" استعمال کرتے ہیں۔ یہ "اکسیر" ان کے جسم میں تازہ خون کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ ان کو ہمہ وقت چست رکھتا ہے۔

**ہمدرد دواخانہ** نے زعفران اور دوسری یونانی دواؤں سے کیلیم اور آئرن کی آمیزش کے ساتھ اسے مرکب کیا ہے۔ اور شکر انگوری میں ان لطیف ادویہ کو محفوظ کیا ہے۔ جگر کی کمزوری رفع کرنے اور انیمیا (خون کی کمی کے مرض) کو دور کرنے میں "شربت اکسیر خاص" اپنی زود اثری کی بنا پر مشہور ہے۔ اور اطبا، اور ڈاکٹر اور وید صاحبان قیمتی سے قیمتی ـ ولایتی دواؤں کے مقابلے میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

(چھ اونس کی شیشیوں میں فراہم کیا جاتا ہے)

ہمدرد دواخانہ ـــــ دہلی ـــــ کراچی

Hamdard DAWAKHANA. DELHI, KARACHI.

# راستوں سے موت کو دُور رکھنا چاہیئے

صرف بیماریاں ہی انسانی زندگی کی دشمن نہیں ہیں، بلکہ بہت سے لوگ حادثات کا شکار ہوکر راہیِ عدم ہوجاتے ہیں. آپ ان حادثات کو چاہے کسی "اتفاقی" عنصر کا نتیجہ سمجھیں یا انسانی غفلت و حماقت کی پیداوار، مگر افسوس تو یہ ہو کہ اس زمانے میں غفلت، بے پروائی، حماقت اور بدحواسی بھی متعدی بیماریوں کی طرح پھیل رہی ہیں، اور بعض حادثات تو براہِ راست کسی عصبی نقص کے باعث وجود میں آتے ہیں اور بیماری یا کمزوری کا ہی نتیجہ ہوتے ہیں۔

اگر آپ کوئی انگریزی کی ڈکشنری دیکھیں گے تو اس میں لفظ "حادثہ" (ACCIDENT) کے یہ معنی پائیں گے: "کوئی غیر متوقعہ واقعہ"۔ لیکن اپنے دل میں سوچیے کہ کتنے حادثات ایسے ہوتے ہیں جن کو آپ بالکل اتفاقی یا "غیر متوقعہ" کہہ سکتے ہیں۔ صرف ایک مثال موٹر چلانے کی لے لیجیے۔ جو شخص ایک پھسلنی سڑک پر ۷۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے گاڑی چلاتا ہے، کیا وہ یہ نہیں جانتا کہ اگر ٹائر یکایک پھسل جائے اور فوری بریک لگانے کی ضرورت ہو اور کوئی خطرہ لاحق ہوجائے تو اس حادثہ کو ہرگز "غیر متوقعہ" نہیں کہا جاسکتا۔ یہ حادثہ تو توقع کے عین مطابق ہوگا۔ اسی طرح اگر کوئی بالکل ہی تھکا ماندہ آدمی یا نشہ میں مخمور شخص موٹر چلاتا ہو اور اس کے لرزاں ہاتھوں میں گاڑی کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت باقی نہ ہو تو جو حادثہ ایسی حالت میں رُونما ہوگا وہ ہرگز خلافِ توقع نہ ہوگا۔

صرف ایک ملک یعنی امریکا میں ۳۲۰۰۰ ہزار آدمی ۱۹۴۷ء میں حادثات سے مرگئے۔ اسی سے دوسرے ممالک کا بھی اندازہ کرلیجیے کہ ہر سال کتنی لاکھ بیش قیمت زندگیاں حادثات کے باعث تلف ہوجاتی ہیں۔ اور پھر خیال کیجیے کہ اگر لوگ ہشیاری اور احتیاط سے کام لیتے اور گاڑیوں کے ڈرائیور کامل طور پر اپنے کام کے ماہر ہوتے اور اپنی ذمہ داریوں کو سمجھتے تو ان میں سے کتنی جانیں بہ آسانی بچ سکتی تھیں! بدنصیبی سے یہ ایک حقیقت ہے کہ اکثر لوگ موٹر ڈرائیوری ایک قسم کی خودرو میکانی حرکت سمجھتے ہیں اور یہ دیکھا گیا ہے کہ گاڑی چلانے کے دوران میں لوگ دوستوں سے مباحثہ کررہے ہیں، یا موٹر کار کا ریڈیو سُن رہے ہیں، یا مناظر کا مشاہدہ کررہے ہیں۔ میرا خیال یہ ہے کہ موٹر چلانے میں ریڈیو چالو کرنا قانوناً ممنوع قرار دیا جانا چاہیے۔ یہ ایک مجرمانہ حرکت ہے اور اس سے حادثات کا امکان بہت زیادہ ہوجاتا ہے۔

ہر ڈرائیور کو ہر وقت کامل طور پر ہشیار اور چوکنا کیوں رہنا چاہیے یہ بات چند مندرجۂ ذیل حقیقتوں سے ثابت ہوجائے گی۔

جو موٹر ۵۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سفر کرتی ہے اس کی چال گویا ۷۳ فٹ فی سیکنڈ ہوتی ہو۔ اگر یکایک بریک لگاکر گاڑی کو روکنے کی ضرورت ہو، تو اس ضرورت کے احساس کو جسمانی عمل میں تبدیل کرنے سے پہلے موٹر کار کم سے کم ۸۰ فٹ آگے جاچکی ہوگی، اور پھر بھی اگر بریک بالکل اچھی اور بے نقص حالت میں ہو جب بھی اگر خود فوری بریک لگانے کے عمل کو اپنے لیے ایک خطرناک حادثہ نہیں بنانا ہے تو گاڑی ٹھیرنے سے پہلے کم از کم ۳۰۰ فٹ مزید آگے جاچکی ہوگی۔ دوسرے الفاظ میں گویا یہ ضروری ہو کہ ۵۰ میل کی رفتار سے گاڑی چلانے والے کو ہمیشہ گاڑی سے آگے کم از کم ۱۲۵ گز تک کے فاصلے کا پورا خیال رکھنا چاہیے؛ اور ہر صورت میں خیال اور عمل کا یہ درمیانی وقفہ پانچ سیکنڈ سے زیادہ نہ ہوگا۔ ان اعداد سے یہ صاف ظاہر ہے کہ جب آدمی بہت تھکا ہوا ہو، یا دماغی "بلیک آؤٹ" کا ذرا بھی امکان ہو تو موٹر چلانا کس درجہ خطرناک ہو۔ ایسی حالت میں فی سیکنڈ ۳۳ گز کے فاصلے کی شرح سے اس کی موٹر کار راہگیروں کے لیے "بے ڈرائیور کا عفریت" بنی رہے گی۔

موٹر چلانے کے کام میں سب سے اہم عنصر "رفتار اور فاصلہ" کے رشتہ کا ہو۔ ایک مزید مثال دیکھیے۔ اگر کوئی گاڑی ۴۰ میل فی گھنٹہ

کی رفتار سے جا رہی ہو، اور اسے ایک ایسی گاڑی کے پہلو سے گزرنا ہو جو ۹۰ میل کی رفتار سے آ رہی ہو تو دونوں کے درمیان کم از کم نصف میل کے فاصلے کی ضرورت ہے تاکہ دونوں گاڑیاں محفوظ حالت میں ایک دوسرے کے پہلو سے گزر جائیں۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ ۲۵ فی صدی حادثات ڈرائیوروں کی اسی ایک غلطی سے ہوتے ہیں کہ وہ فاصلہ کا اور آنے والی گاڑی کی رفتار کا صحیح اندازہ نہیں کر سکتے۔

موٹر چلانے میں "تھکاوٹ" کا مسئلہ کس قدر اہم ہے یہ اسی سے ظاہر ہو سکتا ہے کہ سڑک کے حادثات کی زیادہ تعداد ڈرائیور کی تھکاوٹ کے باعث ہوتی ہے، اور کچھ حادثات راہگیروں کی غفلت و بے پروائی سے ہوتے ہیں، اور ۲۸ فی صدی حادثات ۷ سال سے کم عمر رکھنے والے بچوں کو پیش آتے ہیں۔ شہر کراچی کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ سڑک پہ بے پروائی سے چلنے والوں پر ۴۰ فیصدی حادثات کی ذمہ داری ہوتی ہے، اس لیے یہ اور بھی ضروری ہو کہ ڈرائیور کو ہر وقت ہشیار اور بیدار چوکنا رہنا چاہیے۔

حادثات کو کم کرنے کے لیے ایک ضروری کام یہ بھی ہے کہ موٹر کار پر سفر شروع کرنے سے پہلے اس کے تمام میکانی حصّوں کو جانچ کر یہ دیکھ لیا جائے کہ گاڑی بالکل اچھی حالت میں ہے۔ کوئی طیارچی کبھی اپنے ہوائی جہاز کی تمام مشینوں کو جانچنے سے پہلے پرواز نہیں کرتا۔ موٹر کار کے سفر میں تو پہلے دو سو گز کے فاصلے کے اندر ہی یہ باتیں معلوم ہو جائیں گی کہ بریک پورا کام کرتا ہے یا نہیں؟ تیل کا دباؤ صحیح ہے یا نہیں؟ وغیرہ وغیرہ! اگرچہ یہ معمولی باتیں ہیں، مگر ان کے نتائج بہت دُور رس ہوتے ہیں۔

"نیشنل سیفٹی فرسٹ ایسوسی ایشن" کہتا ہو کہ موٹر کار کی رفتار کو یکایک تیز کر دینے یا گاڑی کو دفعتاً روک دینے کی جو جدید آسانیاں بہم پہنچائی گئی ہیں، وہ ہنرمند ہاتھوں میں مفید ضرور ہیں، لیکن اگر ان کا غلط استعمال کیا جائے تو بہت بڑے خطرے پیدا ہو سکتے ہیں۔

یہ بحث پیش کرنے سے میرا مقصد یہ نہیں ہے کہ موٹر کار کو ہر وقت صرف ۵ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلانا چاہیے! کہنا یہ ہے کہ ڈرائیور کو یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ گاڑی کو زیادہ چلا کر وہ صرف چند سیکنڈوں میں ایک ایسی مشین سے کام لے رہا ہے جو ہر میل فی گھنٹے کے اضافے میں اپنی جارحانہ طاقت اور قوتِ ضرب کو بڑھاتی جا رہی ہے۔

اس "قوتِ ضرب" کے متعلق ایک دلچسپ اور جاننے کے قابل بات یہ ہے کہ جو موٹر کار پچاس ساٹھ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چل رہی ہو، اس کی قوتِ ضرب اس حالت کی بہ نسبت جبکہ وہ بیس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہے نوگنا زیادہ ہوتی ہے، یعنی وہ نوگنا طاقت سے حملہ آور ہوتی ہے۔ جب صرف بیس میل کی رفتار میں بھی ضرب کافی شدید ہوتی ہے تو اندازہ کیجیے کہ اتنی تیز رفتاری کی حالت میں اس کی ضرب کس درجہ زیادہ شدید اور خطرناک ہو گی۔

۱۹۴۷ء میں سڑک کے ۴۰۲۸ حادثات کلکتہ میں اور ۴۰۰۰ حادثات بمبئی میں ہوئے تھے۔ پا پیادہ راہگیروں کی غفلت کا گلہ عبث ہے، اس سے ڈرائیور کی ذمہ داری اور بھی زیادہ بڑھ جاتی ہے، اور سڑکوں سے موت کو دور رکھنے کا فرض زیادہ تر اسی پر عائد ہوتا ہے۔

(ادارہ)

---

# آپ بیتی

(از لوئی لارنس)

کالج کے زمانے ہی سے دوست احباب کی پارٹیوں میں میں نے شراب پینی شروع کردی تھی مگر گاہے گاہے۔ اسی طرح شادی کے بعد بھی اس سے زیادہ کبھی پینے کا موقع نہیں آیا کہ کسی دوست نے بلایا تو کھانے کے بعد اس کے ہاں ہلکا سا شغل ہوگیا۔ پھر بچے ہوگئے، تو اس کے بعد تو میں ان کی دیکھ بھال اور تربیت میں اس قدر منہمک رہتی کہ مجھے پارٹیوں میں شریک ہونے کا موقع بھی بہت کم ملتا۔ لیکن پھر بھی جب کبھی شریک ہوتی، شراب کا تھوڑا بہت شغل ضرور ہو جاتا۔ میرے ہاں دو ہی بچے ہوئے۔ ایک لڑکی اور ایک لڑکا۔ جب وہ ذرا بڑے ہوئے تو ان سے متعلق دیکھ بھال کے فرائض بھی کچھ ہلکے ہوگئے۔ میرا خاوند ڈک اپنے کاروبار میں مشغول رہتا تھا جو اچھا خاصا چلنے لگا تھا۔ ہمارے ہاں ایک ملازمہ تو ہمیشہ ہی سے تھی۔ مالی کوئی نہ تھا۔ میرا بڑا لڑکا جیک جو سکول میں پڑھتا تھا اور زراعت اور باغبانی سے خاص دلچسپی رکھتا تھا، وہی باغ کی دیکھ بھال کرلیا کرتا تھا۔ وہ ہائی اسکول کا امتحان پاس کرکے کسی زرعی کالج میں مزید تعلیم کے لیے چلا گیا تو ڈک نے ایک مالی بھی رکھ لیا۔ میری لڑکی بیٹ بھی اسکول جاتی تھی، اور وہ بھی اب آخری امتحان پاس کرکے تعلیم سے فارغ ہونے والی تھی۔

جیک کے باہر چلے جانے کے بعد مجھے ایک گونہ فرصت مل گئی اور میں اب پارٹیوں میں خوب جانے لگی اور وہاں دل کھول کر پینے بھی لگی۔ جیک وہاں سے لڑائی پر چلا گیا اور کچھ عرصے بعد خبر آئی کہ وہ جنگ میں کام آگیا۔ اس کی موت کی خبر نے مجھے دیوانہ بنادیا۔ اب میں ہر وقت اسی کے خیال میں رہتی۔ چنانچہ غم غلط کرنے کے لیے گھر پر بھی شراب نوشی کا مشغلہ شروع کردیا۔ تعلیم سے فارغ ہونے کے بعد میری لڑکی نے بھی جنگی کاموں میں حصہ لینا شروع کردیا تھا۔ مجھے بھی اس نے مشورہ دیا کہ امی تم بھی تو ان کاموں میں اپنے آپ کو لگا دو، اس سے تمہارا غم بھی غلط ہوگا اور وقت بھی صحیح طریق بھی کٹ جائے گا۔ مگر میں اس کی کہاں سنتی تھی۔ شراب کی دھن بڑھتی ہی گئی اور وقت گزاری کا سب سے بڑا مشغلہ میرے لیے اب یہی رہ گیا تھا کہ جہاں ذرا جی گھبرایا اور میں بوتل کی طرف لپکی۔ کسی ہندی شاعر نے خوب کہا ہے ؎

مے سے غرض نشاط ہے کس روسیاہ کو
ایک گونہ بےخودی مجھے دن رات چاہیے

میں دن بہ دن سست ہوتی جارہی تھی، کوئی مشکل اور ذمہ داری کا کام کرنے سے جی کترانے لگا۔ صبح ہمیشہ دیر سے اٹھتی تھی اور میرے مرحوم بیٹے نے جو باغ لگایا تھا، اس میں ادھر ادھر ٹہلتی پھرتی تھی۔ اسے باغبانی سے بڑا شغف تھا۔ بہت سے درخت اور پھلواریاں اس کے اپنے ہاتھ کی لگائی ہوئی تھیں اور وہ خود بھی ان کی دیکھ بھال کرتا تھا۔ باغ میں ٹہلتے ٹہلتے جہاں جیک کی یاد نے زیادہ ستایا اور میں الماری کی طرف لپکتی جہاں شراب کی بوتل رہتی تھی۔ جیک کے انتقال کے بعد کئی مہینے تک میری یہی کیفیت رہی، اب میں یہی سوچتی ہوں تو حیرت ہوتی ہے کہ میں کس قدر لغو اور مجہول الحال عورت ہو کر رہ گئی تھی۔ میرے خاوند ڈک نے کئی مرتبہ مجھے برا بھلا کہا کہ آخر یہ بھی کوئی زندگی ہے۔ میں ہمیشہ اعترافِ قصور کرتی، اور جو کچھ وہ کہتا اسے بے چون و چرا تسلیم کرتی۔ مگر یہ سب کچھ زبانی ہوتا۔ میرے عملی پروگرام میں کوئی فرق نہ آتا اور میری شراب نوشی کا تسلسل کبھی نہ ٹوٹتا۔ ہر وقت گھر میں پڑے رہنے اور ہاتھ پیر نہ ہلانے سے میرے جسم پر چربی چڑھنے لگی اور زندگی اور بھی اجیرن معلوم ہونے لگی۔

جب میرے خاوند ڈک نے میرا یہ حال دیکھا تو وہ بھی پھر زیادہ وقت گھر سے باہر ہی گزارنے لگا۔ اسے گالف کا بہت شوق تھا، چنانچہ وہ دوسری عورتوں کے ساتھ اس کھلی ہوا کے کھیل میں مصروف رہنے لگا۔ اور میں تو اپنی اس سستی اور بری عادتوں کے باعث اس کھیل کو سیکھ بھی

نہیں سکتی۔ ان ہی دنوں میں ہمارا مالی بھی جنگ پر چلا گیا۔ ہم چوں کہ جنوبی کیلیفورنیا میں رہتے تھے اور وہاں بغیر پانی دیئے گھاس بھی نہیں اُگتی تھی، لہٰذا دو تین ہی دن میں ہمارے باغ کو خشکی لگ گئی۔ پھول اور پودے جل جل کر جھڑنے شروع ہوگئے۔ میں نے جو اپنے بیٹے کی یادگار باغ کو اس حال میں دیکھا تو بے چین ہوگئی اور ہمت کرکے پانی دیا۔ اس اثنا میں گھاس بھی بہت لمبی لمبی ہوگئی تھی۔ مجھے یاد تھا کہ میرا بچہ گھاس کو صحیح حالت میں رکھنے کا کس قدر اہتمام کرتا تھا۔ میں نے ڈک سے کہا کہ جیک کا یہ باغ خراب ہوتے جا رہا ہے۔ پانی تو میں نے دے دیا ہے، تم ذرا مشین سے گھاس کاٹ دو۔ ڈک خود سخت مشقت کے کام سے گھبراتا تھا۔ کہنے لگا "اچھا میں کسی مالی کا جلد بندوبست کرتا ہوں۔" مگر اس زمانہ میں آدمیوں کی اس قدر کمی تھی کہ کوئی بھی نہ ملا۔ میں پھر ڈک کے سر ہوئی تو ایک روز اس نے نہایت طنز آمیز لہجہ میں کہا "یہ عجیب بات ہے کہ جیک کی ہر چیز سے محبت اور لگاؤ کا اس قدر چرچا بھی کرتی ہو، مگر یہ نہیں ہوتا کہ اگر کوئی نہیں ہے تو خود ہی باغ کو ٹھیک کرکے اپنے بیٹے کی رُوح کو خوش کردو۔ بس خالی باتیں ہی کرنی آتی ہیں!" ادھر بیٹ بھی اب گھر پر نہیں رہتی تھی کہ اس سے کچھ کام لے لیتی۔ وہ بھی وہیں چلی گئی تھی جہاں کام کرتی تھی۔ میں جانتی تھی وہ کیوں گھر سے چلی گئی ہے، کام کا تو بہانہ تھا۔ میری شراب نوشی سے وہ غریب بھی تنگ آگئی تھی۔ اس کے علاوہ بیٹ کو باغبانی کے کام سے کچھ زیادہ لگاؤ بھی نہیں تھا کہ وہ وہاں سے آکر میری خاطر یہ کام کرتی۔ چنانچہ یہ کام بھی مجھے ہی کرنا پڑا اور میری یہ کیفیت کہ ساری عمر میں کبھی ایک دفعہ بھی گھاس کاٹنے کی مشین کو ہاتھ نہیں لگایا۔ لیکن اگلے دن صبح باغ میں پانی دینے کے بعد میں نے گھاس کاٹنے کی مشین کو سنبھالا۔ گھاس بہت بڑھ چکی تھی، اس لیے مشین کا چلانا بھی کچھ زیادہ آسان کام نہ تھا۔ بڑی کافی محنت پڑی۔ جتنی مشین سے گھاس کٹ سکی، مشین سے کاٹی، بعد ازاں قینچی سے کاٹی۔

جب کام ختم کرچکی تو اپنے باغ کے قطعۂ گھاس کی حجامت بنی ہوئی صورت سے میری طبیعت بڑی خوش ہوئی۔ تھک کر اس گھاس پر بیٹھ گئی اور دھوپ کھانے لگی۔ کٹی ہوئی گھاس میں سے بھینی بھینی خوش بو سے مشامِ جان کو بڑی فرحت نصیب ہوتی۔ آج کئی ماہ کے بعد میرا دماغ ذہن صاف تھا، میں نے اس وقت اپنی زندگی کا جائزہ لیا۔ میں نے محسوس کیا کہ میں نہایت تیزی کے ساتھ شراب کی محتاج ہوتی جا رہی ہوں۔ اب کہ میرے حواس بالکل صحیح تھے، میں اپنی زندگی کی اس تیز رفتاری سے سخت پریشان ہوگئی اور سوچنے لگی کہ میرا جیک زندہ ہوتا تو میرے متعلق کیا سوچتا۔

عجیب! یہاں بھی مجھے مرے ہوئے بیٹے کا خیال آ رہا تھا اور زندہ خاوند اور بیٹی کا نہیں۔ میں نے ان کی زندگیوں کو خوش کرنے کے لیے کیا کیا؟ کیا یہی کہ جہاں ذرا غم نے پکڑا اور شراب میں اپنے آپ کو غرق کر لیا؟ میرے بیٹے نے تو دنیا کو بہتر بنانے اور سنوارنے کے لیے اپنی جان عزیز دے دی، اور میں ان لوگوں کی زندگیوں کو خوش گوار اور بہتر بنانے کے لیے کیا کر رہی ہوں جو مجھ سے متعلق ہیں؟ بالکل کچھ بھی نہیں!

جب سورج زیادہ گرم ہوگیا تو میں اندر گئی اور نہا دھو کر ڈک کا انتظار کرنے لگی۔ کچھ دیر بعد معلوم ہوا کہ ڈک کسی کام سے باہر چلا گیا ہے اور میرے لیے یہ پیغام چھوڑ گیا ہے کہ وہ ذرا شہر کے باہر جا رہا ہے۔ یہ سن کر مجھے ایک دھکا سا لگا۔ اور دل ہی دل میں اس قسم کے خیالات گھومنے لگے "ڈک باہر گیا ہے، کیوں؟ وجہ بھی نہیں بتائی۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اب وہ کبھی واپس ہی نہ آئے۔" یہ سوچ ہی رہی تھی کہ شراب کا خیال آیا کہ اس وقت یہی ایک چیز ہو سکتی تھی جو میرے غم کو غلط کر سکتی تھی۔ میرا ہاتھ بوتل کی طرف لپکا ہی تھا کہ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے جیک میرا مرحوم بیٹا میرے سامنے کھڑا ہوا ہے اور میری طرف ایک عجیب دماغی اذیت کے ساتھ تک رہا ہے۔ میں نے اسی وقت اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور خدا سے قوتِ ارادی اور ہمت کے لیے دعا کی۔ میں کمرے سے نکل کر پھر باغ میں چلی گئی اور اپنے خیالات کو شراب کی طرف سے ہٹانے کے لیے میں نے پھر گھاس کاٹنے کی مشین کو سنبھال لیا اور گھاس کاٹنے میں مصروف ہوگئی۔ گھنٹہ بھر محنت کرنے کے بعد میں تھک کر گھاس پر بیٹھ گئی۔ مگر گھاس اتنی اچھی کٹ گئی تھی کہ ہمارے مالی نے کبھی اتنی صاف اور ہموار گھاس نہیں کاٹی تھی۔

اگلے روز اٹھی تو میرے جسم میں تکلیف اور اکڑاؤ کا احساس تھا

میں نے سوچا کہ یہ تو ہوگا مجھے برداشت کرنا چاہیے۔ ڈِک چلا گیا ہے۔ ہر چند اس میں میرا قصور ہے، مگر یہ ہوئی نہایت بُری بات ہے۔ یہ سوچا ہی تھا کہ پھر شراب کا خیال آیا۔ اس دفعہ محض شراب کے تصور ہی سے جیک کا چہرہ میرے اور بوتل کے درمیان حائل ہوگیا اور مَیں پھر باغ کی طرف چلی گئی۔ درمیان میں سے تو گھاس اچھی کٹ گئی تھی، مگر کناروں پر سے ابھی باقی تھی۔ چنانچہ کناروں کی گھاس ٹھیک کرنے کے لیے میں نے قینچی سنبھال لی۔ پندرہ بیس منٹ ہی میں میرے ہاتھوں میں چھالے پڑ گئے۔ میرے اعصاب شراب کے لیے مچلنے لگے تو میں نے گھر کی طرف چلنے کا ارادہ کیا۔ مَیں اٹھا ہی چاہتی تھی کہ خوش قسمتی سے ایک ہمارا پڑوسی وہاں آ پہنچا اور جب اس نے مجھے قینچی سے گھاس کاٹتے دیکھا تو کہا کہ "مَیں اِکم دستی قینچی سے گھاس کاٹ رہی ہو، ہم تو بجلی کی قینچی استعمال کرتے ہیں۔ ہم سب اپنے گھروں میں اسی سے کام لیتے ہیں۔ میں جانتا ہوں تم اس باغ سے اتنی محبت کیوں کرتی ہو، اپنے مرحوم بچے کی وجہ سے، ہے نا؟ میرا بچہ بھی جیک کا ساتھی تھا، وہ بھی لڑائی پر مارا گیا۔"

یہ سن کر مجھے بڑا افسوس ہوا کہ جیک کا ایک دوست ہمارے پڑوس سے لڑائی پر گیا اور وہاں کام بھی آگیا اور ہمیں خبر بھی نہیں ہوتی۔ پھر میرے پڑوسی نے کہا "میں اپنے بیٹے کی خواہش کے مطابق رہنے سہنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ اسے جسمانی ورزش اور تربیت کا بڑا خیال تھا۔ وہ خود بھی ورزش اور جسم کی تربیت کرتا تھا اور مجھ سے بھی کراتا یقین جانیے کہ اس ایک وجہ سے میری عمر بیس سال کم معلوم ہوتی ہے اور میں پہلے کی نسبت آج زیادہ تندرست و بہتر ہوں۔"

میرے ایک سوال کے جواب میں اس نے مجھے گھر سے باہر نکل کر ورزش کی تلقین کی۔ باغبانی، پیدل جنگلوں اور پہاڑوں پر لمبے لمبے سفر اور تیراکی وغیرہ کھیلوں کی ترغیب دی۔ میں نے ان سب ہی کو کیا وہ غذا میں تازہ پھل اور ترکاریاں زیادہ استعمال کرتا تھا۔ چنانچہ ایک روز اس نے مجھے اپنے گھر مدعو کیا اور اپنے باغ کی گاجریں، پیاز اور ٹماٹر کھلائے۔ مجھے اس نے ورزش اور جسمانی تربیت سے متعلق کچھ رسائل بھی مطالعے کے لیے دیے۔

اس وقت مَیں ان رسالوں کو دیکھ رہی تھی کہ ڈِک آن پہنچا۔ اس نے جو مجھے ورزشی رسالوں کو پڑھتے اور ورزشوں کو کرتے دیکھا تو اَکر بڑا تعجب ہوا کہ میں آج شراب کے بجائے یہ میں کیا دیکھ رہا ہوں! میں نے اسے بتایا کہ کس طرح مجھے ان چیزوں سے شوق پیدا ہوا اور اس سے گولف سیکھنے کی فرمائش کی۔ "ضرور، کل صبح ہی سے چلو۔" اس نے نہایت ہی خوش ہو کر کہا۔

اس وقت بھی کبھی کبھی ایسے لمحات آجاتے تھے کہ مجھے شراب کی ہڑک اٹھتی تھی، حالاں کہ میں باغبانی بھی کرتی تھی۔ گولف بھی کھیلتی تھی اور پیدل ہوا خوری بھی کرتی تھی۔ آخر ایک روز میں نے کچھ دن فقط پھلوں کے رس پینے کا فیصلہ کیا۔ تین دن تک مَیں نے فقط سنگتروں اور انگوروں کا رس پیا۔ اور اس کے ساتھ ہی سارے دن میں آٹھ گلاس پانی بھی پیا۔ پھر اس کے بعد سنگتروں کے رس کے ساتھ میں نے کچھ ترکاریاں بھی اُبال کر استعمال کیں۔ غرض یہ کہ تیسرے ہفتے کے اختتام تک مَیں نے اور ترکاریاں بھی اپنی غذا میں بڑھالی تھیں، اور دودھ بھی استعمال کرنے لگی تھی۔ اب آج میری یہی غذا ہے۔ بکری کا گوشت، اور بے چھنے آٹے کی روٹی، دو توس بھی شامل کر لیتی ہوں، اور مٹھائی کھانے کو دل چاہتا ہے تو کشمش، خشک انجیریں اور کھجوریں کھالیتی ہوں۔

میرا شوہر اور دوست مجھے یہ غذا کھاتے دیکھتے ہیں تو سب ہنستے ہیں، مگر میں ان سے یہی کہتی ہوں کہ جناب یہ وہ غذا ہے کہ جس نے نہ صرف یہ کہ شراب کی ہڑک کو ختم کر دیا، بلکہ میرے نظامِ جسمانی سے شراب کے خراب اثرات کو بھی دور کر دیا۔ اور اب تو یہ کیفیت ہے کہ شراب کے نام سے متلی ہوتی ہے۔

---

## بقیہ مضمون ص۳۶

رہا اور موسم سرما بھی میں نے وہیں گزار دیا۔ اس کا اثر معجزے سے کم نہ تھا۔ اب میں بالکل اچھا ہوں، اور ہسپتال چھوڑنے کے بعد چھ سال سے میں کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں گیا ہوں۔ تمھارے پاس اس لیے آیا ہوں کہ مجھے کچھ دنوں کی چھٹی مل گئی ہے۔"

ہمدرد ہیر آئل

بال گرنا، گنجا پن اور خشکی اور بالوں کی سفیدی کے مختلف اسباب ہیں
لیکن حقیقت یہ ہی کہ بالوں کی جڑوں کے غدد کی خرابی عمل ہی ایک اہم
سبب ہے، اور اس خرابی کو اچھے قسم کا تیل ہی دور کر سکتا ہی "ہمدرد ہیر آئل"
میں جڑی بوٹیوں اور نازک پھولوں کا ایک لطیف و جمیل مرکب ہی جو
اصل بیماری کو دور کرتا ہی۔ ہمدرد ہیر آئل بالوں کی ننھی ننھی جڑوں تک
پہنچ جاتا ہی اور ان کے عمل کو صحیح کرتا ہی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ بال مضبوط
ہو جاتے ہیں اور بے عمل گلٹیاں باعمل بن کر نئے بال اگاتی ہیں۔ سر کی
خشکی کو دور کرنے میں اور دماغ کو قوت پہنچانے میں ہمدرد ہیر آئل اپنی نظیر آپ
ہی۔ بالوں کو جمانے اور ان کو ایک حالت پر قائم رکھنے میں ہمدرد
ہیر آئل خصوصیت رکھتا ہی۔ بالوں کو بڑھاتا ہی۔ بچوں کو شروع
ہی سے ہمدرد ہیر آئل استعمال کرائیے۔ اس سے ان کے
بال مضبوط پیدا ہوں گے اور اپنا صحیح رنگ اختیار کریں گے۔

"ہمدرد ہیر آئل"
حسین و جمیل خوشبو، روح افزا، دماغ کو ٹھنڈک پہنچانے والا
ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہی
Hamdard

# دیوانہ کون؟

پاگل خانہ کا ایک منظر۔ حولدار بودھ سنگھ ایک چھوٹے سے کمرے میں بڑے جوش و خروش کے ساتھ چکر لگا رہا ہے۔ اس کو محاذِ جنگ سے خللِ دماغ کے باعث یہاں بھیج دیا گیا ہے۔

" ہا۔ ہا۔ ہا۔ کیا عجب بات ہے! سبب پوچھنے کی ضرورت نہیں۔ بس کرنا ہے اور مرنا ہے۔ یہی ہم سپاہیوں کو بتایا جاتا ہے جیسا کہ کسی شاعر نے کبھی کہا تھا ؎

مرنا ہے اور بھرنا ہے  اس کے سوا کیا کرنا ہے

ہا۔ ہا۔ ان لوگوں نے انسان کے سامنے کیسا اچھا مقصد پیش کیا ہے! کہتے ہیں کچھ خیال نہ کرو۔ کچھ سوچو نہیں۔ سوچنا خطرناک ہے۔ بس مارو اور مرو۔ یہ بھی بھول جاؤ کہ تم انسان ہو۔ وہی انسان جو عالم کی تمام مخلوقات میں سب سے زیادہ عظمت والا ہے۔ غالباً وہ لوگ بے وقوف ہوں گے جنھوں نے کہا تھا کہ انسان اس لیے پیدا کیا گیا ہے کہ عقل و شعور سے کام لے اور دوسرے انسان کو جاننے اور سمجھنے کی کوشش کرے، اس لیے کہ وہ بہترین مظہرِ قدرت ہے، زمین پر خدا کا نائب بنایا گیا ہے!"

حولدار بودھ سنگھ چیختے چیختے اور چکر لگاتے لگاتے تھک جاتا ہے، اور ہانپتا ہوا ایک کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔

غصہ سے چہرہ تمتمایا ہوا ہے اور آنکھیں لال ہو گئیں لیکن وہ فوراً ہی پھر کرسی سے اٹھ کھڑا ہوتا ہے اور بولنا شروع کرتا ہے۔

" آہ۔ انسان نے انسان کی کیا درگت بنائی ہے! شیطان اس کے پیچھے لگا ہوا تھا اور زمین پر آتے ہی اس پر شیطان نے قابو پا لیا ہے۔ انسان ہی کے باعث شیطان جنت سے نکالا گیا تھا اب وہ انسانوں کو جہنم میں جھونک رہا ہے!"

"کیا تمھیں معلوم نہیں ہے؟" وہ میز پر زور زور سے ہاتھ مارتا ہے جس سے پاگل خانہ کا یہ کمرہ گونج اٹھتا ہے۔ "ہاں۔ کیا تم نہیں جانتے کہ ہمارے والدین نے جب بہشت کو خیرباد کہا تھا تو خدا سے یہ کہا تھا کہ اے خالق تو نے آج ہمیں جلاوطن کر دیا ہے، لیکن ہم بھی جنت کے رہنے والے ہیں اور جنت کی فضاؤں کو خوب برت چکے ہیں۔ اس لیے دنیا میں جا کر محبت، سچائی اور حسن کے ذریعہ ہم اس کو بھی جنت بنا لیں گے!"

" ہا۔ ہا۔ ان کی سعادت مند اولاد نے اس وعدے کو کس خوبی سے پورا کیا ہے!" ایک طنز آمیز تبسم اس کے ہونٹوں پر نمودار ہوا وہ کچھ دیر خاموش ہو گیا۔ اس کے بعد پھر زور زور سے قہقہہ لگا کر بولا۔

"اب ہمیں یہ ترغیب دی جاتی ہے۔ اپنے پڑوسی سے محبت نہ کرو۔ اس کو قتل کر دو۔ اس کا سر پھوڑ دو۔ اس کو گولی کا نشانہ بنا دو۔ اس کے فانی جسم سے خون کا آخری قطرہ تک نکال دو۔ اس خدمت کے انعام میں تمھیں تمغہ عطا کیا جائے گا۔ تمھیں ترقی دی جائے گی۔"

پھر وہ بہت خوف زدہ اور غمگین ہو کر بیٹھ جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ "آہ۔ نہیں۔ نہیں۔ خدا کے لیے مجھے جانے دو۔ اس شیطانوں کے اڈے سے بھاگنے دو۔ بہت دور۔ بہت دور۔ کوئی ایسی جگہ جہاں یہ ہیبت ناک طریقہ رائج نہ ہو۔ شیطان۔ آہ شیطان۔ مجھے تو ہر طرف شیطان ہی شیطان دکھائی دیتے ہیں۔ یہ خونریزی۔ یہ تباہی و بربادی، یہ ہلاکت جو جنگ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ شیطانی اعمال کا نتیجہ ہے۔ لڑائی سب سے پہلے سچائی کا گلا گھونٹ دیتی ہے۔ انسانی روحوں کو شیطانوں کے ہاتھوں فروخت کر دیتی ہے۔"

"نہیں۔ میں یہاں نہیں ٹھیروں گا۔ ضرور جاؤں گا۔ دیکھوں مجھے کون روکتا ہے۔ میں دروازے کو توڑ دوں گا۔ قید کی آہنی سلاخوں کو چور چور کر دوں گا۔"

اس کے بعد وہ زور زور سے چیختا ہے اور اپنی کوٹھری کی آہنی سلاخوں کو اپنے توانا ہاتھوں سے توڑنے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ دیکھ کر سنتری بہت گھبرا جاتا ہے اور بھاگتا ہوا میرے کمرے

میں داخل ہوتا ہے۔

" حضور۔ حضور۔ مریض بہت تند و تیز ہوگیا ہے۔ وہ تشدد پر اُتر آیا ہے۔ دروازہ توڑ رہا ہے؟"

بغل کے کمرے سے جو میرا آفس ہے میں پہلے ہی سے سب کچھ سُن رہا تھا، اس لیے مجھے کوئی خاص حیرت نہ ہوئی۔ میں اُٹھ کر مریض کے پاس گیا۔ میری باتوں کا اس پر کسی قدر اثر ہو جاتا تھا۔ اس کی آواز ذرا نرم پڑگئی اور وہ ملتجیانہ لہجہ میں مجھ سے کہنے لگا۔

" ڈاکٹر صاحب! مجھے یہاں سے جانے دیجیے۔ میں تازہ ہوا میں سانس لینا چاہتا ہوں۔ مجھے کھلی ہوئی فضا کی ضرورت ہے۔ مجھ پر رحم کیجیے۔ دروازہ کھول دیجیے اگر میں یہاں رہوں گا تو گھٹ گھٹ کر مر جاؤں گا، ڈاکٹر صاحب مجھے اس طرح ہلاک نہ کیجیے۔"

یہ کہ کر وہ بڑی امیدوں کے ساتھ دروازے کی طرف بڑھتا ہے۔

میرے دوست۔ تم گھبراؤ نہیں، پریشان نہ ہو۔ جوں ہی تمھاری طبیعت اچھی ہو جائے گی ہم بڑی خوشی سے تمھیں جانے دیں گے۔ کیا تم یہ محسوس نہیں کرتے کہ تمھیں کچھ آرام کی ضرورت ہے؟"

" آہ۔ ڈاکٹر صاحب۔ آپ آرام کا ذکر کر رہے ہیں!" اُس نے پُر درد لہجہ میں جواب دیا۔ "کیا ایسی دنیا میں جہاں آج کل ہمارا قیام ہے ہم آرام کی امید کر سکتے ہیں؟ یہ دنیا از سرتا قدم بلکہ ایک سرے سے دوسرے سرے تک 'شکار خور' ہے۔ یہ انسانوں کا خون کرتی ہے اور انسانوں کو کھاتی ہے۔ اس کام کے لیے ہمارے پاس کیا کچھ حربے موجود نہیں ہیں! زہریلی گیس، طاعون کے جراثیم، راکٹ بم، ایٹم بم اور ہزاروں ایسے ہی دوسرے حربے جو ہلاکت آفریں اور تباہ کن ہیں آپ خود کو اس خیال سے کبھی دھوکا نہ دیجیے کہ اس طرح کی دُنیا میں آرام، امن اور مسرت جیسی چیزیں کہیں دست یاب ہو سکتی ہیں"

" ڈاکٹر صاحب! آپ کا جدید طریقۂ جنگ متمدن قسم کا ہے! کیوں؟ — آپ کہیں گے، کیوں نہیں۔ ہمارے پاس ریڈ کراس ہے۔ جو مریض اور زخمیوں کی خدمت کرتا ہے۔! ہمارے پاس جنگی قیدیوں کے لیے بڑے اچھے قانون ہیں! وغیرہ وغیرہ۔"

"لیکن ڈاکٹر صاحب! ان نمائشی دعووں اور جھوٹی بہانہ بازیوں کو ترک کر دینا چاہیے۔ آپ جس ہمدردی کا ذکر کرتے ہیں وہ نری حیلہ سازی اور مکاری ہے۔ یہ کیسی دل چسپ بات ہے کہ آپ درختوں پر پانی ڈالتے ہیں اور نیچے سے ان کی جڑوں کو کاٹ دیتے ہیں!"

" میں بیمار نہیں ہوں، ڈاکٹر صاحب، اور نہ میں پاگل ہوں میں بالکل اچھا ہوں، لیکن آپ لوگوں نے مجھے دیوانہ سمجھ لیا ہے۔ غور کیجیے تو ایک معنی میں یہ صحیح بھی ہے۔ ڈاکٹر صاحب، اس دیوانی دنیا میں ہوشیاری بھی دیوانہ پن کی ایک بڑی نمایاں صُورت ہے! لیکن شاید آپ میری بات کا مطلب نہیں سمجھیں گے۔"

اگر مجھے اختیار ہوتا یا میں اپنے طور پر کام کر سکتا تو آپ کے اس پاگل خانے کی اینٹ سے اینٹ بجا کر اسے زمین کے برابر کر دیتا تاکہ پوری دنیا جو مجھ جیسے پاگلوں سے بھری ہوئی ہے ایک بڑے پاگل خانے میں مبدل ہو جائے۔ افسوس۔ ڈاکٹر صاحب۔ صد افسوس کہ میں یہاں تنہا ہوں۔ اگرچہ اور پاگل دوسری کوٹھریوں میں بند ہیں۔ لیکن ابھی ہم لوگ اقلیت میں ہیں، ہماری تعداد باہر کے پاگلوں کے مقابلہ میں بہت ہی تھوڑی ہے اور انگلیوں پر گنی جاسکتی ہے۔ ہم بالکل مجبور و بے بس ہیں۔ ہم کچھ بھی نہیں کر سکتے۔ اسی لیے تو آپ نے مجھے یہاں قید کر رکھا ہے، اور جب تک آپ کا دل چاہے گا مجھے کال کوٹھری میں اسی طرح بند رکھیں گے۔"

حولدار کے چہرے پر جوش، بے قراری اور غصہ کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ وہ زور زور سے دروازے کو پیٹنے لگتا ہے اور "کھل سم سم! کھل سم سم" کہ کر اپنی مضبوط مٹھیوں سے دروازے پر حملہ کرتا ہے۔

" آہ۔ چوروں اور ڈاکوؤں کی بستی نے مجھے نگل لیا ہے! میں کس طرح باہر نکل سکتا ہوں! میں کیوں کر پھر اچھی، چمکیلی اور خوش گوار روشنی دیکھ سکتا ہوں!!"

وہ چند قدم پیچھے ہٹتا ہے اور غمگین ہو کر اپنی کرسی پر بیٹھ جاتا ہے۔ چند منٹ خاموشی سے گزرتے ہیں، پھر یکایک کرسی سے اچھل پڑتا ہے۔ تیوری چڑھاتا ہے۔ چیں بہ جبیں ہوتا ہے، اور شعلہ افشاں نگاہوں کے ساتھ میری طرف بڑھتا ہے۔

ڈاکٹر صاحب! اگر میں اپنی مرضی سے کام کرسکتا تو میں تباہی وہلاکت کے تمام دیوپیکر عفریتوں کو ایک ہی بار اور ایک ہی ساتھ چھوڑ دیتا تاکہ وہ آن کی آن میں اس فتنہ پرور دنیا کا خاتمہ کردیں! میں دوزخ کے تمام دروازے کھول دیتا تاکہ شیطان اپنے تمام پیرووں اور مددگاروں کے ساتھ انتہائی اور آخری تباہ کاری کا تماشہ دکھلادے۔ ہاں۔ ہاں۔ ہماری آیندہ نسلوں کے لیے یہی بہترین مثال ہوتی۔ پھر وہ بہت خفا ہوکر اور چیخ کر کہتا ہے "ہونے دو۔ ہونے دو۔ ایسی لڑائی ہونے دو کہ انسان کو پھر لڑائی کے نام اور تصور سے لرزہ آجائے۔ سپاہیوں کو اس طرح مصیبت زدگی، بدبختی، ہولناکی اور ذلت کی موت مرنے دو کہ آئندہ ہر شخص جنگ کے نام سے نفرت کرنے لگے اور کوئی انسان کسی دوسرے انسان کے خلاف ہتھیار نہ اُٹھائے۔ ڈاکٹر صاحب! کیا آپ یہ محسوس نہیں کرتے کہ دنیا وحشی اور خونخوار درندوں کے رہنے کی جگہ نہیں بلکہ انسانوں کی بستی ہونی چاہیے؟ لیکن جو کچھ دکھائی دیتا ہے وہ بالکل اس کے برعکس ہے کسی شاعر نے اس شریر دنیا کی اچھی تصویر کھینچی ہے ؎

خبردار اے مسافر۔ خوف کی جا راہِ ہستی ہے
ٹھگوں کا بیٹھکا ہے۔ جابجا چوروں کی بستی ہے"

"ہا۔ ہا۔ ہا" وہ پھر طنز آمیز قہقہہ لگاتا ہے "کیا مکاری! کیسی دغا بازی ہے! کیسا فریب ہے! میری مُراد ان فتنہ سازوں سے ہے جو بگلا بھگت بنے ہوئے ہیں۔ خود کو انسانوں کا دوست اور خیر خواہ کہتے ہیں۔ زخمی سپاہیوں کے لیے دوائیں تیار کرتے ہیں اور ہسپتال بناتے ہیں۔ "ریڈ کراس" قائم کرتے ہیں۔ مجھ جیسے لوگوں کے لیے پاگل خانے تعمیر کرتے ہیں اور اپنی انسان دوستی کا ڈھنڈورہ پیٹتے ہیں۔ انسان دوستی!! ہا۔ ہا۔ ہا۔ کیا یہ لوگ جنگ جو ذہنیتوں کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے؟ کیا ان اندھوں کو اتنا بھی نہیں معلوم ہے کہ بیماری کی روک تھام، اور بیماری کے تحفظ کرنے کا کام اس کے علاج سے کہیں زیادہ بہتر ہے؟ اس کی جڑیں کاٹ ڈالو! اور انسان کی اس ذہنیت کو جو مُردار خور چیلوں اور گِدھوں کی سی ہوگئی ہے ختم کردو۔"

حولدار پھر خاموش ہوگیا۔ کچھ دیر ایسا معلوم ہوا جیسے وہ کچھ سوچ رہا ہو اور کسی چشم دید واقعہ کے متعلق اپنے خیالات کو جمع کر رہا ہو۔ پھر اس نے کہنا شروع کیا "آہ! وہ کیسا خوف ناک منظر تھا! ہزار لعنت ہو اس لعنتی جنگ پر! ایک ہولناک اور دھوئیں سے بھرے ہوئے ماحول میں سرپریم باری، جہازوں کی گھڑگھڑاہٹ اور ہلاکت آفرین گولوں کے ساتھ ساتھ بڑھتے ہوئے بھاری ٹینکوں کی صدائیں اور بموں کے پھٹنے کی ہولناک آوازیں، پوری وادی اور پورا میدان مُردوں اور زخمیوں سے بھرا ہوا تھا۔ حملہ پر حملہ تھا۔ ضرب پر ضرب تھی اور خون پر خون بہہ رہا تھا۔ مارو۔ ہلاک کرو۔ ناپید کردو۔ یہی خیال ہر دل میں موجود تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اندھیر نگری میں بے پناہ شور و غوغا مچا ہوا ہے۔ اور دوزخ کے تمام شیاطین یکجا ہوگئے ہیں ....."

"ہاں۔ تو وہ کیا تھا!" اس نے سوچ کر کہا "ایک عورت! ڈاکٹر صاحب، ان ہنگاموں میں، قتل و غارت گری کی اس وادی میں ایک عورت مجھے دکھائی دی! وہ گھنے جنگل سے نکلی، پہاڑ سے نیچے کی طرف بھاگنے لگی۔ بھاگتے بھاگتے اس نے ایک ٹھوکر کھائی اور ایک ہولناک چیخ کے ساتھ مجھ سے چند سو گز کے فاصلے پر آگری۔ یقینی بمباری کے باعث وہ عورت خوف زدہ ہوکر اپنے کوہستانی گھر سے بھاگ نکلی تھی۔"

میں اپنے فوجی فرض کو بھول کر تیزی سے اس کی طرف دوڑا۔ میرے خیال میں انسانی فرض مجھے بُلا رہا تھا۔ میں نے دیکھا کہ ایک نیم برہنہ حسین عورت جو کسی پہاڑی قبیلے سے تعلق رکھتی تھی زمین پر پڑی ہوئی کراہ رہی تھی۔ وہ حاملہ تھی اور اس کی جسمانی حالت بتا رہی تھی کہ اس کا حمل بھی بہت بڑھی ہوئی منزلوں میں ہے۔ میرے ہاتھ سے بندوق چھوٹ کر گر گئی۔ میں نے غور کیا کہ کیسی بدنصیبی اس عورت کو یہاں تک لائی ہے!"

حولدار نے ذرا ٹھیر کر سانس لیا اور پھر کہنا شروع کیا۔
"فرمائیے ڈاکٹر صاحب! کیا یہ ممکن تھا کہ میں اُس عورت کو وہیں پر چھوڑ دیتا! کیا میرا اخلاقی اور انسانی فرض یہی تھا؟ میں نے ضروری سمجھا کہ اسے میدانِ کارزار سے ہٹا دیا جائے اور گولہ

باری کی زد سے بچایا جائے۔ میں اسے اٹھا کر بہت دور لے گیا۔ مجھے ایک غار ملا جہاں اس عورت کو پناہ دی جاسکتی تھی۔ ممکن ہو وہ کسی درندہ جانور کی قیام گاہ ہو، جس نے ہم جیسے زیادہ خوفناک درندوں کے پہنچنے پر اسے خالی کر دیا ہو۔ میں نے بہت آہستگی کے ساتھ اس عورت کو غار میں لٹا دیا۔ وہ اور بھی زیادہ کراہنے لگی۔ اس کے پورے جسم میں تشنج پیدا ہوا۔ وہ درد و کرب سے تڑپنے لگی اور پھر چند منٹ کے بعد ہی اس کے پیٹ سے بچہ پیدا ہوا"

میں حیرت سے دم بخود تھا۔ میں نے دیکھا کہ ایک نئے انسان نے اس دنیا میں قدم رکھا ہے۔ زمین پر آتے ہی وہ بچہ رونے لگا گویا اس جہنم زار میں آنے پر احتجاج کر رہا تھا۔ یہ صحیح ہے کہ وہ بچہ اس ہولناک دنیا میں زندہ رہنے کے لیے نہیں آیا تھا۔ جلد ہی اس پر تشنج کا ایک سخت دورہ پڑا اور اس کے اعضا میں اینٹھن پیدا ہوئی۔ اس کے بعد اس کے ہاتھ پیر ڈھیلے پڑ گئے اور اس کی زندگی کا چراغ بجھ گیا۔ آہ۔ اس کے مرنے کے بعد اس کا معصوم چہرہ قابلِ دید تھا۔ گویا وہ اطمینان کی نیند سو گیا تھا۔ یہ وہ کلی تھی جو کھلنے سے پہلے مرجھا گئی تھی بہشت سے مسرت کا جو پیغام وہ ہماری فتنہ پرور زمین پر لایا تھا ہم تک نہ پہنچا سکا!"

... اور اس کی ماں! اس کا حال کیا بتاؤں۔ وہ چند منٹ تک سخت درد و کرب کی حالت میں کراہتی رہی، پھر اس پر بھی شدید تشنج کا ایک دورہ پڑا اور اس کے ہاتھ پاؤں برف کی طرح ٹھنڈے ہوگئے۔ وہ بھی اس دنیا سے چل بسی۔"

میں بالکل مخبوط اور ہکا بکا سا کھڑا تھا۔ عقل کچھ کام نہیں کرتی تھی۔ چاروں طرف سے گولوں اور بموں کے پھٹنے کی ہولناک صدائیں آرہی تھیں۔ قتل و غارت کو جاری رکھنے والے بھیڑیے اپنے شیطانی کاموں میں مصروف تھے۔"

"اپنی کلہاڑی سے میں نے ایک چھوٹا سا گڑھا کھودا، اور ماں کی لاش اس کے اندر رکھ کر بچہ کو اس کے سینے پر رکھ دیا۔ پھر مٹی ڈال اس گڑھے کو برابر کر دیا۔ کیسا افسوسناک منظر تھا۔ ایک ماں کی زندگی ضائع ہوگئی تھی اور ایک بچہ اس دنیا میں آتے ہی چل بسا تھا

ڈاکٹر صاحب! غور کیجیے، اس طرح کی کتنی شفیق مائیں اور کتنے معصوم بچے اس بے رحمانہ جنگ کی نذر ہو چکے ہیں!"

مجھے اب تک اس بچے کے رونے اور اس کی ماں کے کراہنے کی آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔ یہ معصوم بچہ میرے دل کے گوشہ گوشہ میں سمایا ہوا ہے مجھے خیال آتا ہے کہ جب میں اس بچہ کو قبر میں رکھ رہا تھا تو اس کی ماں کے خوب صورت چہرے پر کوئی چیز نمودار ہوئی تھی۔ میں کہہ نہیں سکتا کہ وہ تبسم تھا یا ناراضگی کی علامت تھی۔ ڈاکٹر صاحب! ڈاکٹر صاحب! وہ دونوں اب تک کراہ رہے ہیں۔ مجھے ان کے پاس جانے دیجیے۔ خدا کے لیے جانے دیجیے!"

---

# فاقے کے حیرت انگیز معالجاتی فوائد

تشخیصی مشکلات کے پیشِ نظر دیکھا جائے تو معالجاتی فاقہ دوسرے تمام طریقہ ہائے علاج کی نسبت کم سے کم نقصان اور زیادہ سے زیادہ فوائد کا حامل ہے۔ اس کے ذریعے انسان اپنے جسم سے سالہاسال کے جمے ہوئے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس لیے کہ جب جسمِ انسانی کو ہضم کے کام سے نسبتاً فرصت ہوتی ہے تو وہ پھر 'دفع' کے اہم کام میں لگ جاتا ہے اور وہ تمام فاسد مادے اسکے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں جو وقتاً فوقتاً مختلف عوارض کی شکل میں رونما ہو رہے تھے۔ اس کا خون صاف و صالح ہو جاتا ہے اور اس طرح گویا اس کے نظامِ جسمانی کی مشینری پوری طرح 'اوورہال' ہو جاتی ہے۔ طبی دنیا آج فاقہ سے بڑی گہری دل چسپی لینے لگی ہے۔ مہاتما گاندھی آنجہانی نے تو اس سے بڑے بڑے کام لیے ہیں وہ تو اس کی مدد سے نہ صرف اپنا ہی شریر پاک و صاف کرتے تھے، بلکہ اپنی قوم کے نفسیات کو بھی درست کرنے کا کام لیتے تھے۔ اس لیے یہاں چند ایسے مریضوں کے حالات پیش کرنا دل چسپی سے خالی نہ ہوگا جنھوں نے محض فاقہ کے ذریعے ذیابطیس اور سرطان جیسے موذی امراض سے نجات حاصل کرلی۔

(۱) نیویارک (راچسٹر) کے باشندے مسٹر آیچ کا معائنہ کرکے چند ڈاکٹروں نے اسے "معدی سرطان" کا مریض بتلایا تھا، اور یہ کہا تھا کہ آپریشن کے سوا تمھارا کوئی علاج نہیں ہے۔ مسٹر آیچ راچسٹر میں "انڈرٹیکر" یعنی مردوں کو دفن کرنے کا کام کرتا تھا۔ اس نے کشتگان "عملِ جراحی" کی لاشیں اتنی زیادہ تعداد میں دفن کی تھیں کہ آپریشن کے نام سے وہ خوف زدہ ہوگیا۔ اس نے فیصلہ کیا کہ میں آپریشن کے علاوہ کسی دوسرے طریقۂ علاج سے رجوع کروں گا۔ اس میں شک نہیں کہ وہ مرضِ سرطان میں مبتلا تھا، جس کی بہت سی ظاہری اور یقینی علامتیں موجود تھیں۔ وہ معدے کے درد سے دُہرا ہو ہو جاتا تھا

اس نے تین ہفتوں تک فاقہ کیا، اور اس مدت میں اس قابل ہوگیا کہ قدرے سیدھا ہو سکے۔ رفتہ رفتہ اس کے درد و کرب میں بھی کمی ہوئی، اس کے چہرے کا رنگ واپس آنے لگا اور روز بروز اس کی صحت بہتر ہونے لگی۔ یہاں تک کہ دو ماہ کے اندر اندر وہ بالکل اچھا ہوگیا اور مزید ایک ماہ گزرنے کے بعد سیر و شکار کے لیے چل کھڑا ہوا۔ سترہ سال تک اس مریض کو کوئی بیماری نہیں ہوئی۔ اس کے بعد جب اس کے معدے میں پھر کچھ تکلیف ہوئی تو اس کے معالجین کا خیال ہوا کہ اس کا مرضِ سرطان پھر عود کرے گا۔ مگر وہ جلد ہی صحتیاب ہوگیا اور ان کا خیال غلط نکلا۔ وہ اب بھی ویسا ہی تندرست اور چست و چالاک ہے جیسا کہ پہلے تھا اور اس کی عام صحت بھی ہر لحاظ سے بہتر ہے۔

(۲) دوسرا کیس شکاگو کی مسز ڈبلیو کا ہے۔ یہ ایک ہسپتال میں نرس تھی اس کا کیس بھی اسی نوعیت کا تھا اور شکاگو کے بہترین ہسپتال کی آخری تشخیص یہی تھی کہ اسے "معدی سرطان" ہے۔ اس بیچاری کو بھی یہی مشورہ دیا گیا کہ آپریشن کے سوا کوئی چارہ نہیں۔ وہ چوں کہ نرس تھی اور بہت سے 'کامیاب' آپریشنوں کے نتائج بچشم خود دیکھ چکی تھی۔ آپریشن کے لیے کسی قیمت پر راضی نہ ہوئی۔ انجام کار اس نے بھی فاقہ کے ذریعے علاج شروع کر دیا۔ دو ہفتے تک اس مریضہ نے فاقہ کیا، اور اس کے بعد دس روز تک صرف سبزیوں کا شوربہ پیتی رہی۔ اس کے بعد بھی اس نے غذائی پرہیز جاری رکھا اور غذا کو بہت محدود اور منظم کرلیا۔ وہ بھی کامل طور پر شفایاب ہوگئی۔ دس سال بعد اسے دیکھنے کا اتفاق ہوا تو بفضلہٖ اس کی صحت قابلِ رشک تھی۔ وہ اب بھی نرس تھی اور بڑی محنت کرتی تھی۔

(۳) تیسرا کیس اوکلاہوما کی باشندہ پی نسلے کا تھا۔ اس کی عمر چوالیس سال تھی۔ وہ تین سال سے مرضِ ذیابطیس میں مبتلا تھی۔ شدتِ مرض کے تمام آثار اس میں موجود تھے۔ صرف پھوڑے نہیں نکلے

تھے۔ اس نے ۳۱ روز تک فاقہ کیا' اور فاقے کے شروع اور آخر میں چار پانچ روز تک صرف افشردہ انگور میں پانی ملا کر پیتا رہا۔ فاقے کے درمیان ایک روز اسے قبض کی اور ایک روز معمولی سی دستوں کی شکایت ہوئی۔ باقی دنوں میں اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں خشک اجابت ہوتی رہی۔ آہستہ آہستہ اس کی قوت میں اضافہ ہوتا رہا۔ چوتھے ہفتے کے آخر میں ذرا یوں ہی طبیعت خراب ہوئی۔ لیکن زیادہ کمزوری کسی روز بھی نہ ہوئی۔ اس فاقہ کے بعد اس نے کچھ دن تک محض چھاچھ پر گزارہ کیا۔ یہاں تک کہ وہ بالکل تندرست ہو گیا اور ذیابطیس کی تمام علامتیں غائب ہو گئیں اس میں شک نہیں کہ ابتدا میں اس کا وزن گھٹنے لگا تھا۔ یہانتک کہ گھٹتے گھٹتے اکیس پونڈ تک کم ہو گیا تھا۔ لیکن فاقے کے ختم ہو جانے کے چار ہفتوں کے اندر اندر اس کا وزن پھر اپنی سابقہ حالت پر آ گیا۔

(۴) پانچ ماہ کی بچی "جی" کے جسم پر عموماً اور چہرے پر خصوصاً زیادہ شدت سے ایگزیما کی شکایت تھی۔ تین روز تک اسے پانی میں صرف تھوڑا سا سنترے کا رس دیا جاتا رہا' اور کچھ نہیں۔ پھر چند روز بعد اسی نسخہ کو پھر دہرایا گیا اور اس کے ساتھ ہی بچی کو عمدہ ہوا اور دھوپ میں رکھا گیا تو دیکھا کہ وہ اچھی ہونے لگی اور رفتہ رفتہ فاقہ اور پھلوں کے رس کی غذا ہی کے ذریعے وہ بالکل تن درست ہو گئی۔

(۵) کناڈا کی مس لے - عمر ۲۸ سال۔ اس کا معدہ اور آنتیں کثرتِ کار کی وجہ سے نیچے کی جانب ڈھلک چکی تھیں اور اس کی حالت بالکل ہی دگرگوں ہو گئی تھی نہ اسے بھوک لگتی تھی' نہ صحیح اجابت ہوتی تھی۔ اس نے یہ کیا کہ ٹھوس غذا ترک کر کے چار روز تک صرف سنترے کا رس پیا اور اکیس روز تک صرف پانی۔ پھر آخری تین روز سنترے کا رس پیا۔ اس فاقہ کے بعد اسے ایسی بھوک لگی کہ عمر بھر کبھی نہ لگی تھی۔ فاقہ کے بعد بھی اس نے غذائی پرہیز برابر جاری رکھا اور تین ماہ تک بالکل قدرتی غذاؤں پر زندگی بسر کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کی سابقہ جسمانی صحت لوٹ آئی۔ وہ تندرست' توانا اور چست ہو گئی۔ چودہ سال کے بعد نظر پڑی تو اس کی صحت پہلے سے بھی کہیں بہتر تھی۔

(۶) جنوبی کیلی فورنیا کے مسٹر ایم۔ اے۔ ایم۔ عمر ۶۸ سال۔ اس غریب کو کئی مرض تھے۔ التہابِ معدہ کے ساتھ ساتھ نزلہ کی شدت سے بہرے پن کی شکایت لاحق ہو گئی تھی اور زبان پر زخم بھی ہو گئے تھے۔ اس کے حق میں سنترے کے رس کا تجربہ غلط ثابت ہوا۔ سنگترے کے رس سے تو اس کی بیماریاں اور بڑھ گئیں۔ آخر کار فاقے کے دوران میں پانی کے علاوہ دوسری تمام چیزوں کا استعمال بند کر دیا۔ تین ہفتے تو اس طرح فاقہ کیا۔ اس کے بعد دس روز تک صرف دودھ استعمال کرتے رہے۔ لیکن اس سے زبان کے زخم کی تکلیف میں کوئی افاقہ نہ ہوا' بلکہ کچھ بڑھ ہی گئی۔ آخر کار بہت سوچ سمجھ کر حسب ذیل پروگرام بنا کر فاقہ کیا۔

پہلے دو ہفتوں تک صرف پانی پیا' درمیانی تین ہفتوں میں محض دودھ پیا اور آخری دو ہفتوں میں سنترے کا رس پیا۔ اس پروگرام پر عمل کرنے سے افاقہ ہونے لگا۔ طبیعت تیزی سے رو بہ اصلاح ہونے لگی اور رفتہ رفتہ تمام شکایتیں جاتی رہیں۔ البتہ بہرا پن کسی قدر باقی رہا۔ تین سال تک وہ نہایت تندرست و توانا دیکھا۔ بعد میں معلوم نہیں کہاں چلا گیا۔ (فزیکل کلچر کے شکریہ کے ساتھ)

# نیند کا "راز"

اِن دنوں "بے خوابی" کا مرض ساری دنیا میں کثرت سے موجود ہے۔ اس کے بہت سے اسباب "جدید تمدن" سے تعلق رکھتے ہیں۔ مگر اور بڑے اسباب میں ایک جزوی سبب یہ بھی ہے کہ اکثر لوگوں کے لیے نیند ایک پراسرار چیز ہے، اس حد تک کہ نیند کے متعلق وہ کچھ بھی نہیں جانتے۔ اس لیے نیند کے موضوع پر تھوڑی سی تحقیقاتی معلومات پیش کی جاتی ہیں تاکہ وہ لوگ بھی جو مرض بے خوابی میں مبتلا نہیں ہیں ان سے فائدہ اٹھا سکیں۔

ہم پر نیند کیوں اور کس طرح طاری ہوتی ہے؟ ہم جمائیاں کیوں لیتے ہیں؟ ہم کیوں کر گہری نیند میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ ہم نیند میں خراٹے کیوں لیتے ہیں؟ جب ہم سو جاتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟

سمجھ لیجیے کہ زید ایک معتدل صحت رکھنے والا آدمی ہے۔ وہ صبح کو سات بجے سو کر اٹھتا ہے، اور یہ سمجھتا ہے کہ وہ یکایک بیدار ہو جاتا ہے، لیکن وہ اس حقیقت سے ناواقف ہے کہ بیداری کا عمل "بہ اقساط" ہوا کرتا ہے۔ سب سے پہلے دماغ جو زید کے نظامِ جسمانی کا حاکم ہے۔ "بجلی کا بٹن" دباتا ہے۔ گویا آپ کے خلایا کو ہلکی سی روشنی عطا کرتا ہے۔ اس کے بعد قوتِ باصرہ میں بیداری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ زید نے اب تک آنکھیں نہیں کھولی ہیں اور کچھ دیکھا نہیں ہے۔ پھر یکے بعد دیگرے قوتِ سامعہ، شامہ، ذائقہ اور لامسہ بیدار ہوتی ہیں۔

زید خیال کرتا ہے کہ اس نے اب تک کوئی کام نہیں کیا ہے لیکن درحقیقت اوپر کے وہ سب کام جو بہت سادہ اور غیر ارادی ہوتے ہیں، عجیب و غریب سرگرمیوں کے طوفان ہیں، اور اتنے مختلف اور پیچیدہ مگر اتنے صحیح الوقوع ہیں کہ عقل حیران رہ جاتی ہے۔ جس لمحہ زید اپنی آنکھیں کھولتا ہے جسم کے اربوں خلایا یکایک جد و جہد کے میدان میں کود پڑتے ہیں۔ صرف عصبی خلایا کے متعلق یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ان کی تعداد بارہ ہزار "ملین" ہے اور ان میں سے ہر خلیہ کام کرتا ہے، کوئی بھی بے کار نہیں رہتا۔ اسی سے دوسرے خلایا کے لشکروں کا اندازہ کر لیجیے جو زید کی آنکھیں کھلتے ہی سرگرمِ کار ہو جاتے ہیں۔

بیداری کے اوقات میں مختلف اقسام کے تمام خلایا کیا کرتے ہیں، ان کو بیان کرنے کے لیے ایک پورے کتب خانے کے برابر کتابیں درکار ہیں۔ جوں ہی زید صبح کا ناشتہ کرنے بیٹھتا ہے وہ کروڑوں خلایا جو قوتِ شامہ کے ذمہ دار ہیں، پہلے تو چائے، یا قہوہ، یا توس، مکھن کی خوشبو سونگھنے میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ پھر فوراً غدود اپنا کام شروع کرتے ہیں اور منہ میں لعاب بھیجنے لگتے ہیں، تاکہ زید جو غذا کھانے والا ہے اس میں ملنے کے لیے لعاب پہلے سے تیار رہے۔

جسم کے تمام خلایا دن بھر طرح طرح کی خدمتیں انجام دیتے رہتے ہیں۔ زید خواہ اپنے دفتر جاتا ہے یا کاموں کے دوران میں زینے پر چڑھتا اترتا ہے یا دوڑتا ہے یا لکھتا پڑھتا ہے، یا کسی سے بحث کرتا ہے، یا ٹیلیفون پر باتیں کرتا ہے، یا ہنستا ہے، یا کھاتا پیتا ہے، اس کے کروڑوں اور اربوں خلایا اس کی ہر خدمت میں ہر وقت سرگرمِ عمل رہتے ہیں۔

لیکن سہ پہر کو جب چار بجنے لگتے ہیں تو زیادہ تھکن اور درماندگی محسوس کرتا ہے۔ مگر یہ نہیں ہوتا کہ ابھی سے اس کو نیند آنے لگے۔ پھر بھی اس کے تمام حواس کا پورا چوکنا پن اب باقی نہیں رہتا۔ اس کا دماغ صبح کی طرح تر و تازہ نہیں ہے اور اس کی قوتِ سامعہ اور قوتِ باصرہ بھی کسی قدر زوال پذیر ہو گئی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ چونکہ زید کے عصبی خلایا خود زید سے کہیں زیادہ کام کرتے رہتے ہیں، اس لیے وہ تناؤ اور ماندگی محسوس کرنے لگے ہیں۔ گویا ان خلایا کی پوزیشن وہی ہے جو منیجر کی سخت و مسلسل نگرانی میں کام کرنے والے ملازموں یا مزدوروں کی ہوتی ہے۔ اس حالت میں انسانی دماغ خود منیجر ہوتا ہے۔ اگر یہ "منیجر" یعنی دماغ چند منٹ کے لیے کام ترک کر دیتا، یعنی زید تھوڑی دیر کے لیے سکون و آرام حاصل کر لیتا تو عصبی خلایا پھر تر و تازہ ہو جاتے۔

لیکن چوں کہ زید نے ایسا نہیں کیا ہے اور وہ مسلسل کام کرتا رہا ہے اس لیے اب اس کے خلایا تیزی سے "تھکن کا زہر" جمع کرنے لگے ہیں، اور جب تک دماغ بیدار رہا ہے عصبی خلایا نے اتنی محنت کی ہے کہ اب ان میں اطمینان سے غذا حاصل کرنے اور فضلہ خارج کرنے کی صلاحیت باقی نہیں رہی ہے۔ گویا خلیہ کی پوری مشینری فضلے کے زہر سے بھر گئی اور اب اس کے اخراج میں رکاوٹ یہ ہے کہ صرف نیند ہی وہ حالت ہے جس میں خلایا سے زہر خارج ہو سکتا ہے۔

الغرض یہی صورت پیدا ہوتی ہے جب آپ کو نیند آنے لگتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر قلب کی قوت اور شریانوں کی کارکردگی بھی ہلکی پڑ جاتی ہے، پھیپھڑوں میں خون کی رفتار پر بھی بار پڑ جاتا ہے۔ اسی لیے جمائی بھی آنے لگتی ہے۔ جمائی اس امر کی دلیل ہے کہ پھیپھڑے ہوا کے طالب ہیں۔ اگر آپ معقولیت پسند آدمی ہیں تو پلنگ پر پڑ کر آرام کرتے ہیں اور آپ کو نیند آجاتی ہے اور جس وقت آپ بیدار ہو رہے تھے اس کا بالکل برعکس عمل آپ کے اعصاب شروع کر دیتے ہیں یعنی پہلے قوتِ شامہ، اس کے بعد ذائقہ، پھر لامسہ زائل ہو جاتی ہے اور آپ اپنے ماحول کی "معمولی آوازیں" سننے کے لائق بھی نہیں رہتے۔ آخر میں آپ کی آنکھوں کے ڈھیلے گویا اندرونی حصوں کو اوپر کر دیتے ہیں اور دماغ کی بجلی کا بٹن بند ہو جاتا ہے یعنی آپ گہری نیند سو جاتے ہیں۔

نیند میں آپ بالکل بے ہوش نہیں ہوتے بلکہ ہوش یا شعور کی کمی کی حالت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ بالکل ہی بھدی نیند نہیں سوئے تو آپ کسی غیر معمولی آواز، کسی تیز روشنی، یا کسی ٹھنڈی یا گرم چیز کے لمس سے فوراً بیدار ہو جائیں گے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ اب بھی آپ کے حواسِ خمسہ ایک خاص حد تک بیدار رہتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ دماغ کام نہیں کرتا تاکہ عصبی خلایا کا تناؤ کم ہو کر وہ ڈھیلے ہو جائیں اور جمع شدہ فضلے کو خارج کر دیں۔ ایسی حالت میں آپ کے خلایا دیکھنے، سننے، چھونے، سونگھنے اور چکھنے کے کاموں سے کنارا کش ہو کر بھی اپنے اندرونی کام آسانی سے کر سکتے ہیں۔

نیند کے دوران میں ہاضمہ کا عمل اور دورانِ خون بھی سست و مطمئن ہو جاتا ہے، سانس کی رفتار باقاعدہ ہو جاتی ہے اور عضلات بھی ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ بال اور ناخن بھی بہت آہستہ بڑھتے ہیں۔ مختصر یہ کہ خلایا کو تجدید کا پورا موقع مل جاتا ہے وہ تھکن کا زہر خارج کر دیتے ہیں اور بیداری کے آئندہ وقفہ میں کام کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

لیکن اگر آپ بستر پر جانے میں دیر کرتے ہیں تو دوسری صورتِ حال پیدا ہوتی ہے۔ قدرت نے آپ کے سونے کا وقت مقرر کر دیا ہے۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کے عصبی خلایا آرام کرنے اور سونے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ اگر آپ یہ موقع نہیں دیتے تو ان میں زیادہ ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور اس حالت میں جب آپ دیر سے سونے جاتے ہیں تو خلایا کے غیر معمولی ہیجان کے باعث نیند نہیں آتی یا مشکل سے آتی ہے۔ یہ واقعہ جتنا زیادہ مرتبہ ہوتا ہے، اتنا ہی ہیجان بڑھتا جاتا ہے اور نیند کے آنے میں مشکلات پیدا ہوتی جاتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ بے خوابی کا مرض ایسے سبب سے بھی ہوتا ہے جس پر مریض کا قابو نہیں ہوتا۔ مثلاً آج کل بہت سے لوگ فکر و پریشانی کے باعث یا کسی عصبی بیماری کے باعث سو نہیں سکتے۔ لیکن یہ لوگ بھی اگر فکر و تشویش کو چھوڑ دینے کی کوشش کریں تو خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ بے خوابی کا ایک مریض ہمیشہ دنیا کی حالت پر غور کرتا تھا اور پریشان رہتا تھا۔ اس کے طبیب نے ایک دن تنگ آکر اس سے کہا "اگر تم دنیا کی حالت کا اندیشہ کرتے رہو گے تو تمہیں نیند کیوں کر آئے گی! تم تو چاہتے ہو کہ خدا کے لیے کوئی کام ہی باقی نہ رہے!"

اب یہ سنیے کہ نیند میں لوگ خراٹے کیوں لیتے ہیں؟ کون ہے جس نے ماہر "خراٹے بازوں" کی خرخر، گھڑگھڑ، شر، ر، ر، شوں شوں، گرج، گونج، غرغراہٹ، زناٹے، فراٹے وغیرہ نہیں سنے ہوں گے۔ دوسرے سونے والوں کی نیند کو ایسے لوگ جس قدر خراب کرتے ہیں وہ ظاہر ہے۔ اسی لیے یہ "خراٹے باز" سوسائٹی کے لیے ایک لعنت سمجھے جاتے ہیں۔ اس مسئلے کے نفسیاتی پہلو پر روشنی ڈالتے ہوئے ڈاکٹر گبنسن رابن نے "رائل سوسائٹی آف میڈیسن" میں لکھ دیتے ہوئے کہا تھا کہ نیند میں خراٹوں کا سبب حلق کے پیچھے اور پہلوؤں میں رعشہ حرکت کرنے والے نرم تالو اور پچھلے لحمی ستونوں کی لے پیدا ہونے

والی صدائیں ہیں۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ نیند میں چوں کہ منھ کے اندرونی حصے اور حلق کے عضلات اِدھر اُدھر پھٹ پھٹاتے ہیں۔ اس لیے خراٹوں کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ مگر ڈاکٹر رابن یہ تسلیم نہیں کرتے۔ وہ کہتے ہیں کہ "حقیقی خراٹے" اسی وقت پیدا ہوتے ہیں جب سونے والا منھ سے سانس لیتا ہو۔ اگرچہ بعض وہ لوگ جو اس معاملے میں خداداد قابلیت رکھتے ہیں ناک سے سانس لینے میں بھی خراٹوں کی صدائیں پیدا کرتے ہیں۔ "تالو کے پچھلے حصے کے اختتام پر ایک لمبی جھلی ہوتی ہو جسے نرم تالو" کہتے ہیں۔ جب یہ نرم تالو اور زبان کا پچھلا حصہ ایک ایسی پوزیشن میں آجاتا ہو جیسے کہ باجے کی مہنال ہوتی ہے تو نرم تالو کے کنارے مرتعش ہوتے ہیں اور سانس سُروں سے مختلف صدائیں پیدا کرتے ہیں۔ یہ ارتعاشی حرکتیں ایک مخصوص آلہ (ذینگو سکوپ) کے ذریعے دیکھی جاسکتی ہیں۔ ان حرکتوں کی صورت یہ ہوتی ہو جیسے ہوا میں کوئی جھنڈا پھٹ پھٹا رہا ہو۔ دانت خواہ اصلی ہوں یا نقلی ان سے خراٹوں میں کوئی فرق نہیں آتا۔ جن بچوں کے کھوے بڑھے ہوئے ہوتے ہیں ان کے موثر علاج سے خراٹے لینے کی عادت ختم ہوجاتی ہو۔ زیادہ تمباکو پینا یا مٹاپا بھی عضلاتِ حلق میں تبدیلیاں پیدا کرتا ہے اس لیے خراٹوں کا باعث ہوجاتا ہو۔

ایسا بھی دیکھا گیا ہو کہ جو شخص کبھی نیند میں خراٹے نہیں لیتا تھا وہ یکایک خراٹے لینا شروع کردیتا ہو۔ اس کے دو اسباب ہیں ایک یہ کہ کسی بیماری کے باعث اس کے عضلاتِ حلق و حنجرہ میں تبدیلی پیدا ہوتی ہو یا عمر بڑھ جانے کے سبب یہ عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ارتعاشی حرکتیں جاری کردیتے ہیں بعض تندرست بالغ اشخاص جب چت سوتے ہیں تو خراٹے لیتے ہیں بعض لوگ اس لیے خراٹے لیتے ہیں کہ نیند میں وہ اپنے "گلپھڑوں" کو کھولے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ان کے منھ کے گوشوں میں لچک دار کھپچی لگادی جائے تو خراٹے بند ہوجاتے ہیں۔ اگر کوئی طریقہ کامیاب نہ ہو تو بعض صورتوں میں سانس کھینچنے یا گنگنے سے یا گلے سے آواز نکالنے کی ورزش سے حلق کے عضلاتی نقائص دور ہوجاتے ہیں اور خراٹے لینے کی عادت چھوٹ جاتی ہو۔

# میں نے ٹی بی کو کس طرح بھگایا

(از:- گریس۔ ای۔ ڈمن)

کسی نے میرا دروازہ کھٹکھٹایا، اور میں اس کو جواب دینے کے لیے دروازے کی طرف چلی۔ مجھے حیرت تھی کہ علی الصباح یہ کون آیا ہے! جب میں نے دروازہ کھولا تو دیکھا کہ سرخ و سفید رنگ کا ایک تن درست و توانا آدمی میرے سامنے کھڑا ہے۔ میں سمجھی کوئی چیز بیچنے والا ہوگا۔ اس کے بعد وہ شخص بولا "ہیلو! گریس! تم نے مجھے نہیں پہچانا؟"

ایک لمحہ تک میں اس کی صورت دیکھتی اور پہچاننے کی کوشش کرتی رہی۔ لیکن جوں ہی وہ مسکرایا، میں اسے پہچان گئی۔ وہ جین ایکرلی تھا۔ لیکن پچھلی مرتبہ جب میں نے اسے دیکھا تھا تو وہ ایسا نہ تھا اس کی اور میرے شوہر کی ملاقات اب سے دس سال پہلے ہوئی تھی۔ وہ ایک مقامی ہوٹل میں ملازم تھا۔ اس کے بعد کچھ دن تک اس نے ہمارے مویشی خانہ میں بھی کام کیا تھا۔ لیکن اس وقت اس کی صحت بہت خراب تھی۔ وہ مرض دق و سل (ٹی۔ بی) میں مبتلا ہو گیا اور کسی گرم ملک میں چلا گیا۔ جب آٹھ سال پہلے اس کا آخری خط ہمارے پاس آیا تھا تو وہ ایک "سینی ٹوریم" میں تھا۔ پھر یکایک اس کا خط آنا بند ہو گیا اور ہم لوگوں نے سمجھ لیا کہ وہ اس دنیا سے چل بسا۔ لیکن اب وہ میرے سامنے کھڑا تھا۔ صحت و تن درستی کی ایک مکمل تصویر۔ میں نے اسے اندر بلا کر بٹھایا اور اس کا حال چال پوچھا۔

"اب میں بالکل تندرست ہوں" اس نے مسکرا کر جواب دیا۔ "حقیقت میں اب سے زیادہ تندرست میں کبھی تھا ہی نہیں، اور جب میں یہ سوچتا ہوں کہ چھ سال پہلے میرے مرنے کا یقین کر لیا گیا تھا، تو اپنی موجودہ حالت پر فخر کرتا ہوں"۔

"ہاں۔ ہاں" میں نے جواب دیا "جب تمھارا خط آنا بالکل بند ہو گیا تو ہمیں ایسا ہی یقین ہو گیا تھا جس وقت تم نے آخری خط لکھا تھا اس وقت تم بہت زیادہ بیمار تھے۔ کیوں؟"

"ٹھیک ہے" اس نے جواب دیا "میں حقیقت میں بستر مرگ پر تھا۔ جب تک میرے پاس روپیہ تھا میں سینی ٹوریم میں رہا۔ اس کے بعد مجھے وہاں سے جواب مل گیا"۔

اتنا کہہ کر اس نے اپنا مزید افسانہ ان الفاظ میں بیان کیا۔

"میں بہت بیمار اور بدحال تھا۔ مجھے اس کی کوئی پروا نہ تھی کہ زندہ رہوں گا یا مر جاؤں گا۔ عمر کے اعتبار سے میں جوان تھا۔ لیکن میرا جسم اور دل بالکل بوڑھا ہو چکا تھا۔ میری حالت ایسی خراب ہوئی کہ میں اپنی موت کے لیے دعائیں تک مانگنے لگا۔ لیکن شاید میری موت نہیں آئی تھی۔ میرے پاس پیسہ بھی نہ تھا، اس لیے سینی ٹوریم سے نکل کر پھر ایک ہوٹل میں نوکری کر لی، اور اس طرح بہ مشکل اپنے جسم و جان کو یک جا رکھنے کے قابل ہوا۔ معلوم ہوتا تھا کہ میری صحت کے تمام اجزائے ترکیبی بگڑ گئے ہیں۔ پھیپھڑوں کی خرابی کے علاوہ مجھے فتق کی بیماری بھی ہو گئی۔ میرے دانت خراب ہو رہے تھے۔ معدے کا فعل ناقص ہو چکا تھا۔ اکثر درد سر اور قبض کی شکایت رہتی تھی۔ ایک روز دفعتاً میری آنتوں میں اختناق ہو گیا اور فتق کے آپریشن کے لیے مجھے فوراً ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ آپریشن کے بعد تین ماہ تک مجھے ہسپتال میں رہنا پڑا۔ وہاں سے شفایاب ہو کر آنے کے بعد بھی میں اتنا کمزور تھا کہ چل نہیں سکتا تھا"۔

"میں نے ایک ہوٹل میں کمرہ لے لیا اور وہاں تین روز تک چارپائی پر پڑا رہا۔ مجھے مسلسل کھانسی ہوتی تھی اور صبح کو تکیہ پر خون کے دھبے دکھائی دیتے تھے۔ میں روز بروز زیادہ ہی کمزور ہوتا جا رہا تھا۔ تیسرے روز میرا بخار بہت تیز ہو گیا۔ مجھے ہوش نہ تھا۔ میں ہذیان کی حالت میں کپڑے پہن کر باہر نکل گیا۔ مجھے کچھ یاد نہ تھا۔ لیکن جب میں ہوش میں آیا تو میں نے دیکھا کہ میں سڑک پر چل رہا ہوں۔ ایک جگہ کھڑا ہو کر سوچنے

لگا کہ میں کہاں ہوں۔ پھر میرے سر میں چکر آیا اور میں گر گیا۔ اس مرتبہ ہوش آنے پر میں نے دیکھا کہ میں پٹری پر پڑا ہوا ہوں اور ایک شخص جھک کر مجھے دیکھ رہا ہے۔ اس کے لباس سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ بھی کسی مویشی خانہ کا ملازم ہے۔ اس نے مجھ سے پوچھا "کیا بات ہے؟ کیا زیادہ شراب پی گئے تھے؟"

مجھ پر کھانسی کا شدید دورہ پڑا اس لیے میں کوئی جواب نہ دے سکا۔ لیکن جب اس نے میرے ہونٹوں پر خون کی جھاگ دیکھی تو وہ سمجھ گیا کہ میں بہت بیمار ہوں۔ جب کھانسی کا دورہ کم ہوا تو اس نے کہا "کیا تم ہسپتال جانا پسند کرو گے؟"

میں نے انکار کیا اور اپنا مختصر افسانہ کہہ سنایا کہ ڈاکٹروں نے جب مجھے سینی ٹوریم سے خارج کیا تھا تو کہا تھا کہ میں چھ ماہ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس میں سے تین ماہ گزر چکے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ جلد مرنے والا ہوں مگر ہسپتال میں مرنا مجھے پسند نہیں ہے۔ اگر میں شہر کسی دیہات میں پہنچا دیا جاتا تو میں پرسکون طریقہ پر مرتا۔"

"یہ شخص بہت مہربان تھا۔ اس نے مجھے اپنا نام جم ایڈمس بتایا اور کہا کہ وہ ایک دیہات میں رہتا ہے اور بھیڑوں کی گلہ بانی کرتا ہے۔ پھر مجھ سے پوچھا کہ کیا میں اس کے مویشی خانہ تک چلنا پسند کروں گا۔ یہ بھی کہا کہ صحت بہتر ہونے پر وہاں کے کاموں میں کچھ مدد کر دیا کرنا۔ میں نے اس موقع کو اپنے لیے ایک نعمت سمجھا اور اس کے ساتھ چلنے کو راضی ہو گیا۔

شروع میں تو میں اس لائق نہ تھا کہ کوئی کام کر سکتا تھا۔ میں صرف یہی کرتا تھا کہ دھوپ کی شعاعوں کو اپنے جسم میں جذب کرتا۔ میرا دوست مجھے کھانے کو اچھی غذا دیتا تھا۔ پہلے میں زیادہ مقدار میں نہیں کھا سکتا تھا لیکن جب میں کسی قدر بہتری محسوس کرنے لگا تو مجھے بھوک بھی لگنی شروع ہوئی۔ اور اس صحت بخش مقام پر میری غذا جزو بدن بننے لگی۔

میں پہلے قہوہ پینے کا عادی تھا۔ اس کی بجائے یہاں مجھے خالص دودھ ملنے لگا۔ میرے دوست کا ایک باغ تھا جس میں سبزیاں خوب پیدا ہوتی تھیں مجھے کافی مقدار میں سبزیاں بھی کھانے کو ملنے لگیں۔

ابھی تین ہفتے بھی نہیں گزرے تھے کہ میرے مرض میں کچھ افاقہ محسوس ہونے لگا، اور ایک ماہ کی قلیل مدت میں میں اس لائق ہو گیا کہ اپنے دوست کی بھیڑیں چرانے لگوں۔ اس سے مجھے اور بھی فائدہ ہوا۔ اور مجھ میں خاصی تبدیلی پیدا ہونے لگی۔ میں بھیڑوں کو آہستہ آہستہ پہاڑوں کی طرف لے جاتا اور تازہ ہوا اور کھلی ہوئی دھوپ سے مستفید ہوتا تھا۔ پہلے میرا حال یہ تھا کہ روزانہ تیس گز سے زیادہ دور تک نہیں چل سکتا تھا۔ اس کے بعد میں ایک چھوٹے سے ٹٹو پر سوار ہو جاتا تھا۔ پہلے پہاڑوں پر جانے سے میرے لیے سانس لینا دشوار ہو جاتا تھا اور رات کو سونے کے وقت میں بیٹھا رہتا تھا تاکہ سانس لے سکوں۔"

"ایک رات بھیڑیں لے کر پہاڑوں سے واپس آیا تو میں نے اپنا بستر زمین پر بچھایا۔ لیکن چوں کہ تھکاوٹ محسوس ہو رہی تھی، اس لیے ایسی نیند آئی کہ صبح ہو گئی۔ جب صبح اٹھ کر میں نے دیکھا کہ آفتاب کی کرنیں درختوں میں چمک رہی ہیں تو مجھے تندرستی کا احساس پیدا ہوا۔ کئی سال میں یہ پہلی رات تھی کہ میں ایسی میٹھی اور گہری نیند سویا تھا۔ ورنہ میں رات بھر بیٹھا ہوا کھانستا رہتا تھا۔ اس رات کو ایک مرتبہ بھی مجھے کھانسی نہیں آئی۔"

"اس وقت سے میری صحت بہتر ہونے لگی۔ سادہ زندگی، قدرتی غذا، صاف ہوا، اچھا پانی، بھیڑوں اور بکریوں کا دودھ، سبزیاں اور سیر و تفریح، ان تمام چیزوں نے مل کر مجھ پر جادو کا اثر کیا۔ میں خود ہی پانی کے چشمہ سے مچھلیاں پکڑ لاتا تھا اور انھیں پکا کر کھاتا تھا اور اپنے دوست کو بھی کھلاتا تھا۔ تین بکریوں کا دودھ مجھے روزانہ ملا کرتا تھا اور سبزیوں کی کافی مقدار غذا میں شامل تھی۔"

"میرے دانت چوں کہ کمزور تھے اس لیے ٹھوس غذا چبانے میں مجھے دقت محسوس ہوتی تھی۔ مویشی خانہ کے آس پاس صنوبر کا جنگل تھا۔ میں ان درختوں سے خشک گوند الگ کر کے منہ میں رکھتا اور چبا کر انھیں نرم کر لیتا۔ الغرض اس طرح میرے دانت بھی مضبوط ہو گئے۔ اور گرما کا پورا موسم گزرتے گزرتے میرے وزن میں پچیس پونڈ کا اضافہ ہو گیا۔ اب میں تین چار میل تک سیر کرنے کو نکل جاتا تھا۔ میرا دردِ سر اور قبض بالکل باقی نہ تھا، کھانسی بھی بہت کم ہوتی تھی اور جب ہوتی تھی تو تھوک میں خون کا رنگ قطعاً نہ ہوتا تھا۔ ایسے اچھے حالات میں میں اپنے دوست کے صحت بخش دیہات میں مزید مدت تک ٹھیرا

۳۷
ہمدرد صحت
فروری ۴۹ء
Saduri
COUGH SYRUP
صدوری
(کھانسی کا شربت)
کھانسی نئی ہو یا پرانی اور کسی وجہ سے ہو "صدوری"
آرام پہنچانے کے لیے ایک مجرب دوا کی حیثیت سے استعمال کی جاتی ہے۔ ہمدرد کے معمل کیمیائی میں اسے یونانی
ادویہ مثلاً عناب زوفا وغیرہ کے جوہر سے کیلسیم کی آمیزش سے تیار کیا گیا ہے۔ پھیپھڑوں کو طاقت پہنچانا اور امراض
حملے سے ان کو بچانا "صدوری" کا خاصہ ہے "صدوری" اپنی خصوصی ترکیب کی بنا پر اور کیلسیم کا ایک عجیب مرکب
ہونے کی وجہ سے پھیپھڑوں کے زخموں تک کو بھرنے کی حیرت انگیز صفت رکھتی ہے یہی وجہ ہے کہ سل ودق
کھانسی کو آرام پہنچانے کے لیے اسے پورے یقین اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔
(چار اونس کی شیشیوں میں فراہم کی جاتی ہے)
Hamdard DAWAKHANA
THE FOREMOST UNANI LABORATORIES IN THE WORLD.
ہمدرد دواخانہ، دہلی۔ کراچی

# املتاس

(از حکیم محمد عبدالواحد صاحب رکن مجلس تشخیص و تجویز، ہمدرد دواخانہ)

**نام:** املتاس کے درخت کو عربی میں خیار شنبر، فارسی میں خیار چنبر، سنسکرت میں آرگ ودھ، ہندی میں پھاڈل، باندر ککڑی اور انگریزی میں پرجنگ کے شیا (PUGING CASSIA) کہتے ہیں اور اس کا نباتی اصطلاحی نام کے شیا فسچولا (Cassia Fistula) ہے۔

**ماہیت:** املتاس کا درخت متوسط قد کا ہوتا ہے۔ جنگلات میں خودرو پیدا ہوتا ہے، اور باغات میں لگایا بھی جاتا ہے۔ پتے کسی قدر جامن کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں لیکن ان جیسے چکنے اور ملائم نہیں ہوتے۔ بیساکھ اور جیٹھ کے مہینوں میں اس پر پھول آتے ہیں، پھول آنے سے پہلے درخت کے تمام خشک پتے گر جاتے ہیں۔ اس کے بعد لمبی لمبی شاخوں پر بسنتی رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس وقت درخت کا منظر نہایت خوشنما ہوتا ہے۔ تمام درخت بسنتی پھولوں سے لدا پھندا نظر آتا ہے۔ پھولوں کے گرنے کے بعد باریک باریک گول پھلیاں لگتی ہیں جو بڑھتے بڑھتے دو ڈیڑھ فٹ تک لمبی ہو جاتی ہیں، اور ان کا قطر تقریباً ایک انچ ہوتا ہے۔ یہ پھلیاں خام ہونے کی حالت میں سبز ہوتی ہیں، لیکن پکنے پر ان کی رنگت سیاہی مائل بھوری ہو جاتی ہے۔ اس کا چھلکا نہایت سخت ہوتا ہے اور ان کے اندر آڑے پن میں بہت سے خانے ہوتے ہیں جو انگریزی پیسے کے برابر پردوں سے بنتے ہیں اور یہ پت پیسوں کے ہم شکل ہونے کے باعث فلوس خیار شنبر کہلاتے ہیں۔ (فلوس = پیسہ)۔ ہر ایک خانے میں ایک صاف چکنا، سرخی مائل بھورے رنگ کا بیضوی بیج ہوتا ہے اور پردوں پر سیاہ رنگ کا بیضوی بیج ہوتا ہے اور پردوں پر سیاہ رنگ کی رطوبت لگی ہوتی ہے۔ یہ رطوبت ہی اپنے پردوں سمیت عسل خیار شنبر، مغز فلوس خیار شنبر، مغز املتاس، اور املتاس کے گودے کے نام سے مشہور ہے اور اسی کو انگریزی میں کے شیا پلپ (COSSIA PULP) کہتے ہیں۔ اس کا مزہ شیریں، مگر بدبودار ہوتا ہے۔

**مقامِ پیدائش:** املتاس کے درخت تقریباً تمام ہندوستان میں پیدا ہوتے ہیں، لیکن شمالی ہندوستان میں اس کی پیداوار بہت زیادہ ہے، اس کے علاوہ برازیل، جزائر غرب الہند اور افریقہ و مصر میں بھی اس کے درخت پیدا ہوتے ہیں۔

**تاریخ:** املتاس کا اصل وطن ہندوستان ہے، اس لیے قدیم ہندیوں کو اس کا بخوبی علم تھا، لیکن قدیم یونانی اس سے واقف نہ تھے البتہ یونانی متاخرین اطبا کو اس کا علم ہو گیا تھا اور انھوں نے اس کو اپنے علم الادویہ میں داخل کر لیا تھا اور وہ مغز املتاس کو بطور دوائے مسہل استعمال کرتے تھے۔ ڈاکٹری میں بھی اس کو بہ طور دوائے مسہل استعمال کرتے ہیں، اور یہ برٹش فارما کوپیا میں بہ طور ایک آفیشل دوا کے درج ہے۔

**حصص مستعملہ:** اگرچہ دواؤں میں زیادہ تر املتاس کا گودا (مغز املتاس) مستعمل ہے لیکن اس کے علاوہ املتاس کے پھول اور پھلیوں کا بیرونی چھلکا (پوست املتاس) بھی دواءً استعمال کیے جاتے ہیں۔

**کیمیائی تجزیہ:** مغز املتاس کا کیمیائی تجزیہ کرنے پر اس میں ایک جوہر مسہلہ پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ۶۰ فی صدی شکر ہوتی ہے، نیز پیکٹین اور لعابی مادّہ، یہ کل چار قسم کے اجزا پائے جاتے ہیں۔

**مزاج:** مغز املتاس پہلے درجے میں گرم و تر ہے، اور املتاس کی پھلی کا چھلکا (پوست املتاس) دوسرے درجے میں گرم و خشک بیان کیا جاتا ہے۔

**افعال:** مغز املتاس مسہل اور محلل اورام ہے۔ حلق اور سینے کی خشونت دور کر کے ان میں لینت پیدا کرتا ہے، جس سے بلغم کا اخراج بسہولت ہونے لگتا ہے، لہٰذا یہ منفث بلغم اثر بھی رکھتا ہے۔

**استعمال:** مغز املتاس کو بطور ایک دوائے مسہل کے مناسب دواؤں کے ساتھ ہر ایک خلط کو خارج کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس غرض کے لیے اس کو عمر اور ہر حالت میں حتیٰ کہ زمانہ حمل میں بھی دیا جا سکتا ہے۔ کھانسی اور دمہ میں اخراجِ بلغم کے لیے اس کا لعوق بنا کر چٹاتے ہیں حلق میں خشونت ہو یا ورم حنجرہ کی وجہ سے آواز بیٹھ گئی ہو تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

اس کی محلل ورم تاثیر قابلِ تعریف ہے۔ خارجی طور پر مناسب دواؤں کے ساتھ بطور ضماد استعمال کرتے ہیں۔ غدد (گلٹیاں) متورم ہوں جگر، طحال، معدہ اور آنتوں میں ورم ہو تو اس کے لیپ لگانے سے تحلیل ہو جاتے ہیں۔

خناق اور ورم لوزتین کو اس کے جوشاندے یا محلول سے غرغرے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ ان شکایتوں کی وجہ سے مریض غذا کا لقمہ حلق سے نہ اتار سکتا ہو، حتیٰ کہ پانی کا گھونٹ حلق سے اتارنا بھی اس کے لیے دشوار ہو، اس کے محلول سے چند بار غرغرہ کرنے سے ورم تحلیل ہونے لگتا ہے اور مریض پانی پینے اور لقمہ نگلنے پر قادر ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ املتاس کے پھولوں کا گلقند اور خام پھلیوں کا مربہ بناتے ہیں، یہ دونوں چیزیں ملین ہیں۔ قبض کو دور کرتی ہیں اور کھانسی ودمے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

**پوست املتاس:** (املتاس کی پھلیوں کا چھلکا) محرک رحم ہے۔ بند حیض کو جاری کرتا ہے، اور حیض کے بدشواری آنے کی صورت میں مناسب دواؤں کے ساتھ استعمال کرنے سے ادرارِ حیض بسہولت ہونے لگتا ہو۔ علاوہ ازیں اس کی محرک رحم تاثیر اس قدر قوی ہو کہ جنین اور مشیمہ کو رحم سے خارج کر دیتی ہے۔ مناسب دواؤں کے ساتھ اس کا جوشاندہ تیار کرکے پلایا جاتا ہے۔

**مضر و مصلح:** مغز املتاس مروڑ پیدا کرتا ہے، اس کے اس ضرر کو دور کرنے کے لیے اس کے ساتھ روغنِ بادام شیریں ۶ ماشے اضافہ کرکے پلایا جائے۔

**مقدار خوراک:** مغز املتاس ۲ تولہ سے پانچ تولے تک، پوست املتاس ۶ ماشہ سے ۱ تولے تک

# املتاس کے مرکبات

## لعوق سپستاں خیار شنبری

**نسخہ:** عناب ۱۵ عدد، سپستاں ۱۵ عدد، گل بنفشہ ۹ ماشہ، تخم خطمی ۵ ماشہ، سنا مکی ۱ تولہ، شیر خشت ۱ تولہ، مغز املتاس ۵ تولے، خمیرہ بنفشہ ۳ تولہ، ترنجبین ۲ تولہ، روغن بادام شیریں ۵ تولہ، مصری ۲ تولہ۔

**ترکیب تیاری:** پہلی پانچ دواؤں کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر آگ سے نیچے اتار لیں اور اس میں باقی چیزیں ڈال کر رکھ چھوڑیں۔ آدھ گھنٹے کے بعد مل کر چھان لیں اور دوبارہ آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ قوام بن جائے۔ آخر میں روغن بادام شیریں اضافہ کریں۔

**مقدار خوراک:** ۶ ماشہ سے ۱ تولہ تک یہ لعوق صبح، دوپہر اور شام کو دن میں تین بار چٹائیں

**فوائد:** کھانسی اور دمہ میں مفید ہو، حلق کی خشونت کو دور کرتا اور بلغم کو خارج کرتا ہو اور قبض کو رفع کرتا ہو۔

## لعوق خیار شنبر

**نسخہ:** مغز املتاس دس تولے، مغز بادام شیریں مقشر پندرہ عدد، گوند کتیرا تین ماشہ، مصری یا شکر سفید آدھ سیر۔

**ترکیب تیاری:** مغز املتاس کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں جب وہ اچھی طرح پھول جائے، مل کر چھان لیں اور اس میں مصری ملا کر قوام بن جائے تو اس میں مغز بادام اور گوند کتیرا باریک پیس کر ملائیں، اور مرتبان میں محفوظ رکھیں۔

**مقدارِ خوراک:** ۶-۷ ماشہ یہ لعوق دن رات میں چار، پانچ بار چٹائیں۔

**فوائد:** کھانسی، دمہ میں مفید ہے، بلغم کو خارج کرتا ہو اور ملین طبع ہے۔ حلق میں خشونت ہو، آواز بیٹھ گئی ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے۔

## گل قند املتاس

املتاس کے تر و تازہ پھولوں کی پنکھڑیوں کو آدھ سیر لے کر ایک سیر شکر سفید کے ساتھ دست مال کر کے مرتبان میں بھر دیں اور دھوپ میں رکھ چھوڑیں، ایک دو بار الٹیں پلٹیں اور ایک ہفتہ کے بعد استعمال کریں۔

مقدار خوراک:۔ ایک تولے سے ۲ تولے تک۔

فوائد: قبض کو دور کرتا ہے اور کھانسی دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔

## مربائے املتاس

پھلی املتاس خام لیں، جن میں ہنوز بو نہ پیدا ہوتی ہو، اس کے بعد ان کو چیر کر ان کے اندر سے فلوس نکال لیں اور ان کو چونے کے پانی میں ڈالیں یہاں تک کہ وہ سرخ ہو جائیں، اس کے بعد نکال کر صاف پانی سے دو تین بار دھوئیں۔ بعد ازاں قند بقدر ضرورت لے کر عرق گلاب میں پکا کر قوام بنائیں اور اس میں یہ فلوس ڈال کر دو تین جوش دیں۔ جب قوام درست ہو جائے، اتار کر رکھیں۔

مقدار خوراک:۔ دو تولے

فوائد: ملین ہے، کھانسی میں نفع دیتا ہے۔

## غرغرہ املتاس

گائے کا دودھ پاؤ سیر لیکر آگ پر جوش دیں، بالائی اتار دیں اور اس میں مغز املتاس دو تولے ڈال کر ڈھک دیں، دس منٹ کے بعد مل کر چھان لیں اور اس نیم گرم دودھ سے غرغرے کرائیں، خناق میں نہایت مفید ہے، مایوس مریض بھی اس کے بروقت استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔

گائے کے دودھ کے علاوہ آب مکو سبز میں مغز املتاس حل کر کے غرغرہ کرانے سے زیادہ قوی اثر ہوتا ہے، لیکن اگر وقت پر دونوں چیزیں دست یاب نہ ہوں تو پانی کو جوش دیکر اس میں مغز املتاس حل کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

جوشاندہ:۔ پوست املتاس ۹ ماشہ، ملکنظر اشیح ۵ ماشہ، پرسیاوشاں ۵ ماشہ، پرانا گڑ ۲ تولہ۔

ترکیب تیاری:۔ تین پاؤ پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ ایک پاؤ رہ جائے۔ اس کے بعد چھان کر پلائیں۔

فوائد:۔ حیض نفاس کو جاری کرتا ہے۔ مردہ جنین کو نکال باہر کرتا ہے۔ درد رحم جو بچہ جننے کے بعد ہوتا ہے، وہ اس کے استعمال سے جاتا رہتا ہے۔

## ضماد

مغز املتاس ۲ تولے، مکو خشک ۱ تولہ، بالچھڑ ۶ ماشہ تینوں کو مکو سبز کے پانی میں پیس کر نیم گرم ضماد کریں۔

ورم جگر، ورم طحال، ورم معدہ و امعاء کو تحلیل کرتا ہے۔

دیگر:۔ گیرو ۶ ماشہ، جدوار ۶ ماشہ، مکوہ خشک ۶ ماشہ، مغز املتاس ایک تولہ۔ مکوہ سبز کے پانی میں پیس کر متورم گلٹیوں اور اورام پر نیم گرم لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے یہ ان کو تحلیل کر دیتا ہے۔

## انتباہ

(۱) جوش دینے سے مغز املتاس کی قوت ضعیف ہو جاتی ہے اس لیے پہلے پانی کو جوش دیں، پھر اس میں مغز املتاس کو بھگو رکھیں اور تھوڑی دیر کے بعد مل چھان کر کام میں لائیں۔ اگر جوشاندہ میں دوسری دوائیں بھی ہوں تو پہلے ان کو جوش دیں۔ بعد میں مغز املتاس شامل کریں۔ (۲) مغز املتاس کے ساتھ اس کے بیج شامل ہوتے ہیں، نیز کنکر، مٹی ملی ہوئی ہوتی ہے۔ لہٰذا اس کی مقدار معینہ لیتے وقت اس کا خیال رکھیں اور محلول تیار کرنے کے بعد تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں، تاکہ کنکر، مٹی تہ نشین ہو جائے۔

---

## کیلشیم

(بقیہ مضمون صفحہ ۱۰۱ کا)

فوائد وہی مطلوب ہوں تو اس کو اس طرح تیار کرتے ہیں کہ بجھا ہوا چونہ ۵ تولہ، چینی ۵ تولہ، آب مقطر ۱۰ چھٹانک لے کر پہلے چینی کو آب مقطر میں حل کرتے ہیں، پھر اس میں چونہ گھول لیتے ہیں اور سبز رنگ کی بوتلوں میں رکھ چھوڑتے ہیں، اور کچھ وقفات کے بعد ہلاتے رہتے ہیں۔ چار پانچ گھنٹے کے بعد اوپر کے صاف پانی کو بذریعہ قیف نتھار لیتے ہیں، اور سبز رنگ کی بوتلوں میں ڈاٹ لگا کر رکھتے ہیں۔

چونے کا یہ پانی آب آہک شیریں (سیکے رے ٹڈ سولیوشن آف لائم) کہلاتا ہے۔ ۵ تولے پانی میں چونہ کی مقدار ایک ماشہ ہوتی ہے۔

---

# سوال و جواب

## کیا معدے کی خرابی کا سبب غصہ بھی ہو سکتا ہے؟

**سوال:** ہمارے ملک کے ایک اچھے خاصے مشہور ڈاکٹر نے ایک مرتبہ پرائیویٹ صحبت میں فرمایا تھا کہ غصے کو ضبط کرنے کے جہاں اخلاقی فوائد ہیں، وہاں اس کے کچھ جسمانی نقصانات بھی ہیں۔ ایسے لوگ جو غصہ کو پی جانے کے عادی ہوتے ہیں۔ اکثر معدے اور ہضم کی تکالیف میں مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ ان سے میں نے وجہ دریافت کی، تو وہ کچھ ٹال گئے غالباً یہ بات یا تو انھوں نے یونہی کسی کتاب میں پڑھ لی ہو گی یا کسی اپنے ہم عصر ڈاکٹر سے سن لی ہو گی۔ چناں چہ اسی طرح انھوں نے اسے ہمارے سامنے نقل کر دیا۔ ورنہ اس کی وجہ انھیں معلوم ہوتی تو ہمیں بتانے میں تامل نہ کرتے۔ مجھے تو یہ بات یونہی غلط سی معلوم ہوتی ہے۔ غصہ کو ضبط کرنا تو اچھی بات ہے، اس کے اتنے خراب نتائج کیوں کر ہو سکتے ہیں۔ ورنہ اس کا مطلب تو یہ ہوا کہ جب بھی غصہ آئے خوب بھڑک اٹھو اور اپنے دل کی بھڑاس نکال لو جب تو ٹھیک ہو گا ورنہ تم بیمار ہو جاؤ گے۔ اگر آپ اس پر کچھ روشنی ڈال سکیں تو آئندہ اشاعت ہی میں کچھ نہ کچھ لکھیے نہایت ممنون ہوں گا۔

"زاہد حسین امروہہ" (انڈیا)

**جواب:** غصے کے ضبط کرنے کے جسمانی نقصانات کے متعلق ڈاکٹر صاحب نے جو کچھ فرمایا ہے وہ اپنی جگہ بالکل صحیح ہے۔ اس حقیقت کا آپ نے بھی مشاہدہ کیا ہو گا کہ ان لوگوں کے جسم پر جنھیں غصہ تو زیادہ آتا ہے، مگر ظاہر کم ہونے دیتے ہیں، کم ہی بوٹی چڑھتی ہے۔ اور یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ان کا نظام ہضم عام طور پر کمزور اور خراب رہتا ہے۔ اس کے برخلاف وہ لوگ جو "بھڑ بھڑیے" قسم کے ہوتے ہیں کہ جہاں غصہ آیا اور انھوں نے اس کا پورا پورا مظاہرہ کر دیا، انھیں اس قسم کا کوئی جسمانی عارضہ نہیں ہوتا۔ اس مشاہدے سے ڈاکٹر صاحب کے اس ارشاد کی تائید ہوتی ہے کہ جو لوگ غصہ کو پی جانے کے عادی ہوتے ہیں انھیں اکثر معدے اور ہضم کی کوئی نہ کوئی تکلیف رہتی ہے۔

اس کی سائنٹی فک توجیہہ یہ ہے کہ جس وقت انسان کو کسی بات پر سخت قسم کا غصہ آتا ہے یا اس پر شدید خوف طاری ہوتا ہے تو اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اور ایسے کسی شدید قسم کے جذبہ سے عہدہ برآ ہونے کے لیے اس کے غدد کلاہ گردہ (ADRENAL GLANDS) اپنے "اندرونی افراز" (Adrenalin) کی ایک مناسب مقدار خون میں شامل کر دیتے ہیں، تاکہ اگر آپ کو اپنے مدمقابل سے لڑنے اور جنگ کرنے کی ضرورت پیش آ جائے تو آپ کا نظام جسمانی اس کے لیے پوری طرح تیار ہو جائے اور جس جس حصہ جسم میں قوت و طاقت کی ضرورت ہے وہ طاقت ور و توانا ہو جائے۔ ہوا کی نالیاں اور نتھنے اتنے کھل جائیں کہ سانس جلد جلد لیا جا سکے۔ اسی طرح اگر شدید قسم کے خوف کی وجہ سے موقعۂ واردات سے بھاگ جانے کی ضرورت لاحق ہو جائے تو اس کے لیے بھی اعضاء جسمانی میں پوری پوری قوت موجود ہو اور گلے اور پھیپھڑوں کی ہوا کی نالیاں اتنی کشادہ ہو جائیں کہ تیز سے تیز دوڑنے کی صورت میں بھی سانس کی آمد و رفت میں کوئی رکاوٹ نہ پیدا ہونے پائے۔ اس صورت میں معدے اور آنتوں کا عمل ہضم بالکل رک جاتا ہے، اس لیے کہ طبیعت وہاں سے بھی خون کی مقدار کو منتقل کر کے ان اعضاء جسمانی کی طرف بھیج دیتی ہے، جو غصہ کی حالت میں لڑنے اور خوف کی صورت میں بھاگ جانے میں اپنی توانائی پوری طرح بروئے کار لا سکیں اور اس کشمکش سے صحیح طریق پر عہدہ برآ ہو سکیں۔

اب اگر غصہ آنے پر آپ اسے ضبط کر لیتے ہیں اور پی جاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کلاہ گردہ نے غصہ سے عہدہ برآ ہونے کے لیے جو اندرونی افرازات خون میں شامل کیے تھے ان سے آپ نے کام نہیں لیا۔ ان افرازات نے آپ کو اظہار غصہ اور لڑنے کے لیے جسمانی طور پر بالکل تیار کر دیا تھا۔ مگر آپ نے اپنے غصہ کو ضبط کر کے

اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھایا گویا اپنی قوت ارادی سے کام لے کر آپ نے غصہ تو پی لیا، مگر کلاہ گردہ کے جو اندرونی افرازات آپ کی کمک کے لیے خون میں شامل ہو گئے تھے ان سے آپ نے اگرچہ بہ ظاہر فائدہ نہیں اٹھایا لیکن معدے اور آنتوں کے فعل کو معطل اور مفلوج کرنے کا کام تو بہر حال وہ کر چکے تھے۔ اب اگر آپ کو بار بار غصہ آتا ہو اور آپ ہر مرتبہ اسے پی جایا کرتے ہوں تو کلاہ گردہ کے اندرونی افرازات کے اثرات سے آپ کا معدہ اور نظام ہضم ہر مرتبہ متاثر ہوں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کا ہضم مستقل طور پر خراب ہو جائے گا۔ بلکہ سائنس دانوں کی تحقیق و مشاہدے سے تو یہاں تک ثابت ہوتا ہے کہ ایسے لوگوں کے معدے اور اثنا عشریہ آنت (Deudonum) میں زخم اور رسولی تک ہو جاتی ہے۔ یہی سبب ہے کہ اس قسم کے معدی زخم (Lastric ulcer) کے مریض پرسکون ماحول میں جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

غصہ کو ضبط کرنا بلا شبہ ایک اچھا فعل ہے اور کبھی کبھی کے غصے کو ضبط کرنے سے جو نقصان ہوگا اس کے اثرات دیرپا نہیں ہو سکتے۔ مگر یہاں یہ بھی تو پوچھا جا سکتا ہے کہ گھڑی گھڑی غصہ آنا بھی تو کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ غصہ کا ضبط کرنا ایک عادی فعل اس وقت تو ہوگا جب آپ کو بار بار غصہ آئے گا اور آپ اپنی جسمانی کمزوری یا دوسری مصلحتوں کی بنا پر اسے پی جانے پر مجبور ہوں گے، اس صورت میں ظاہر ہے کہ آپ کو نقصان ہی پہنچے گا۔ یہاں آپ کہیں گے کہ ایسی صورتیں بھی تو ہو سکتی ہیں کہ جہاں ایک شخص پر ظلم ہو رہا ہے اور وہ ہمہ وقت غصہ ہونے اور کڑھنے کی حالت میں رہتا ہے تو اس صورت میں اس شخص کا کیا قصور ہے جسے غصہ آ رہا ہے اور وہ اسے پینے پر مجبور ہے۔ تو اس کا جواب یہ ہے کہ بلا شبہ ایسے شخص کا اس میں کوئی قصور نہیں۔ مگر یہ صورت حال تو بالکل ایسی ہی ہے جیسے ایک شخص کسی کو جسمانی طور پر سزا دے کر تکلیف و اذیت میں مبتلا کرنا چاہتا ہو۔ تو اس کا تو بس یہی ایک علاج ہو سکتا ہے کہ اس مظلوم کو ظالم سے بچایا جائے۔

ہاں تو سوال بہر حال اب بھی قائم رہتا ہے کہ اگر ہم کو کبھی سخت قسم کا غصہ آئے تو کیا ہم اسے اس طرح ضبط نہیں کر سکتے کہ اس سے اخلاقی فوائد بھی حاصل ہو جائیں اور جو جسمانی نقصان اس طرح ضبطِ غصہ سے پہنچ سکتا تھا وہ بھی نہ پہنچے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ اس صورت میں جبکہ آپ کو غصہ ضبط کرنا پڑ جائے اور کلاہ گردہ کے افرازات غصہ کے پوری طرح مظاہرہ کرنے کے کام میں تو آئیں نہیں مگر معدہ اور ہضم کا ستیاناس کرنے لگیں تو آپ کو ......... اس وقت اپنے آپ کو فوراً چالیس منٹ تک کسی جسمانی مشقت کے کام میں لگا لینا چاہیے اور اگر ایسا کوئی کام ہاتھ تلے نہ ہو جس میں تمہارا سانس پھول جائے تو پھر چار پانچ میل کی دوڑ لگا لینی چاہیے اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ اندرونی افرازات کی وہ مقدار جو غصہ آنے پر خون میں شامل ہو گئی تھی، آپ کے جسمانی مشقت کے کام میں لگ جانے سے تقریباً اسی قسم کے کام میں کھپ جائے گی، جیسے کہ غصہ کا مظاہرہ کرنے کی صورت میں کھپ جاتی، اور اس سے نظام ہضم پر بالکل بھی خراب اثر نہیں پڑے گا۔

---

## لیکوریا کا قدرتی علاج

**سوال:**۔ اگر آپ کے پاس لیکوریا کا مجرب نسخہ ہو تو لکھیں۔ اگر ممکن ہو تو رسالہ ہمدرد صحت میں اس بیماری کے متعلق ذرا تفصیل کے ساتھ لکھیں۔ بہت سی عورتیں اس بیماری کا شکار رہتی ہیں۔ ضرورت ہے کہ انھیں ہمدرد صحت کے ذریعے اس بیماری کا کچھ نہ کچھ تدارک کرنا سکھایا جائے۔

"لالہ لاجپت رائے۔ فیروز پور"

**جواب:**۔ جس طرح مردوں میں جریان کا مرض عام ہے، اسی طرح عورتوں میں "سیلان" کی شکایت عام ہے۔ اس مرض میں عورت کی اندام نہانی سے سفید زردی مائل رطوبت خارج ہوا کرتی ہے اور رحم میں ورم کی شکایت بھی ہو جایا کرتی ہے۔ اس بیماری میں مبتلا رہنے والی عورت کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا چہرہ زرد و بے رونق ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست و مضمحل رہتی ہے۔ کمر میں درد رہنے لگتا ہے اور ہاتھ پاؤں جلتے رہتے ہیں۔

اس مرض کے اسباب میں سب سے بڑا دخل ایک عورت کے رہن سہن کے غلط طریقے اور غلط اور غیر متوازن غذا کے مسلسل استعمال کو ہے۔ دائمی قبض اس کی تہ میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جسمانی، ذہنی اور جذباتی، سارے ہی عناصر مل جل کر یہ کیفیت پیدا کرنے کا باعث

ہوتے ہیں بعض اوقات ایک شادی شدہ عورت میں اس بیماری کا سبب اس کے خاوند کی صنفی کمزوری بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے اس مرضی کیفیت کے علاج میں ان تمام اسباب کی رعایت رکھنی چاہیے۔ ورنہ ناکامی ہوگی۔ عام طور پر اس مرض کے آسانی سے علاج پذیر نہ ہونے کا بڑا سبب یہی ہے۔

دراصل سیلان الرحم کوئی علیحدہ مستقل بیماری نہیں ہے، بلکہ اس بات کی ایک یقینی علامت ہوتی ہے کہ اس عورت میں کچھ دوسرے گہرے قسم کے نقائص موجود ہیں جن کی اصلاح ضروری ہے۔ جب حال یہ ہے تو اس کا محض مقامی طور پر علاج کرنا بے سود ہے جیسا کہ بعض معالجین کرتے ہیں۔

اس شکایت کے اسباب خواہ کچھ ہوں۔ بہر حال یہ اپنی جگہ متحقق ہے کہ جسم میں رطوباتِ فاسدہ کا اجتماع ہو رہا ہے اور اس وجہ سے رحم اور اندامِ نہانی کی غشائے مخاطی متاثر ہو رہی ہے۔ اس لیے میرے نزدیک جب لیکوریا شدید قسم کا ہو جائے اور اس کے صحیح اسباب کا احاطہ بھی نہ ہو سکے تو مریضہ کو چاہیے کہ وہ اپنے جسم سے فاسد اور ردی رطوبات کا جہاں تک ممکن ہو سکے اخراج کرے۔ اس کی واحد اور کامیاب ترین صورت یہ ہے کہ شروع میں چار دن سے لے کر ایک ہفتہ تک حسبِ جسمانی حالت ٹھوس غذا کے بجائے محض پھلوں پر رہا جائے۔ اگر مرض نے ابھی بہت زیادہ شدید صورت اختیار نہیں کی ہے تو چار روز کافی ہونگے، لیکن اگر مرض شدید ہے تو پھر ایک ہفتہ سے کم مدت کافی نہ ہوگی۔ یہ پھلوں کی غذا دن میں تین مرتبہ کھائی جائے گی صبح، دوپہر اور شام۔ اس پرہیزی غذا میں، جسے پھلوں کی غذا کہنا زیادہ موزوں ہوگا، حسبِ ذیل پھلوں کا استعمال زیادہ مفید مطلب ثابت ہوگا۔

سنگترہ، موسمی، میٹھا لیموں، سیب، چکوترا، انگور، ناشپاتی، آڑو، انناس وغیرہ وغیرہ۔ یہ خیال رہے کہ کیلے اور اسی قبیل کے دوسرے ٹھوس قسم کے پھل استعمال نہیں کیے جائیں۔ ایک مرتبہ پاؤ سیر سے زیادہ پھلوں کا گودا نہ کھایا جائے۔

پینے کے لیے سادہ یا لیموں کا پانی (ایک گلاس پانی میں آدھے لیموں کا رس)، جتنا پیا جا سکے پیا جائے۔ اس کورس کے بعد آہستہ آہستہ ٹھوس غذا۔ اس میں بے چھنے آٹے کی روٹی، ترکاریاں اور بکری کا گوشت وغیرہ ہوگا۔ یہ خیال رہے کہ بکری کا گوشت ہمیشہ ترکاریوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ترکاریوں میں مولی، شلغم، چقندر، ٹماٹر، پالک کا ساگ، ٹنڈا، گھیا، توری، پرول، کرم کلہ، کریلے، وغیرہ استعمال کی جائیں اور آلو، بیگن، اروی وغیرہ کا استعمال ممنوع سمجھا جائے۔

ایسے مریض کو ویسے بھی قبض رہتا ہے اور ٹھوس غذا بند کر دینے کے بعد تو اور بھی سخت قسم کا قبض ہو جائے گا۔ اس لیے ضروری ہے کہ کچھ عرصے انیما (حقنہ) کے ذریعے آنتیں صاف کی جائیں۔ انیما بالکل سادے نیم گرم پانی سے لیا جائے گا۔ شروع میں چار روز تک تو روزانہ انیما لینا چاہیے، اس کے بعد مزید چار روز ایک دن بیچ کر کے لیا جائے۔ انشاء اللہ پھر یہ مرض نہیں ستائے گا۔

اس کورس کے بعد جب رفتہ رفتہ ٹھوس غذا شروع کر دی جائے تو مستورین کا استعمال تقریباً کوئی بیس روز کیا جائے۔ اس سے اتنے جلد فائدہ ہوگا کہ تمام اگلی پچھلی شکایات رفع ہو جائیں گی، اور اگر ایام کی بے قاعدگی، کمی و زیادتی کی کوئی شکایت لاحق ہے تو وہ بھی خود بہ خود اسی علاج سے جاتی رہے گی۔ خاوند کی صنفی کمزوری اگر سببِ مرض کی حیثیت رکھتی ہے تو اس کا بھی خاطر خواہ علاج کیا جائے، اس لیے کہ اس خاص صورت میں محض عورت ہی کا علاج کیا جانا بڑی حد تک بے سود ہوگا۔

---

## غذائی گولیاں اب ہمیں بھی بنانی چاہییں

سوال:۔ تغذیہ جسم اور غذاؤں کی ایجاد میں جتنی ترقی آج یورپ اور امریکا میں ہوئی ہے۔ ہمارے ہاں اس کا عشر عشیر بھی نہیں ہے اور نہ ہم اس انداز پر سوچتے ہیں۔ مثلاً وہاں کاروباری مصروفیتوں کی وجہ سے وقت کی اتنی کمی واقع ہو جاتی ہے کہ وہ آدھ گھنٹے یا پاؤ گھنٹے کھانے میں صرف نہیں کر سکتے ہیں، اس کے لیے وہاں کے ماہرین غذائیات ایسی گولیاں بنا رہے ہیں کہ ایک گولی پانی کے ساتھ کھالی اور چوبیس گھنٹوں کے لیے اطمینان سے ہو گئے۔ پھر نہ بھوک لگے گی نہ پیاس۔ لطف یہ ہے کہ اس سے آپ کی طاقت میں کوئی کمی واقع نہیں ہوگی، ایسی کچھ گولیاں

ہمارے ایک دوست یورپ سے لائے ہیں، ان کا میں نے خود بھی تجربہ کیا ہے۔ جیسا سنتے آتے تھے، واقعی ویسا ہی پایا۔ کیا آپ کا دواخانہ جسے ایشیا میں سب سے بڑا دواخانہ ہونے کا شرف حاصل ہے، ایسی کوئی چیز نہیں بنا سکتا۔ آپ کو تو اس قسم کی چیزوں میں اب پہل کرنی چاہیے۔ اس موزوں پر ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں آپ اپنی رائے بھی ظاہر فرمائیے۔ اس وقت ایک معتمد بہ طبقہ کا خیال یہ ہے کہ ہمارے ہاں بھی اس قسم کی گولیاں ہونی چاہییں جو انسان کو روزمرہ کے معمولاتِ غذا سے ہمیشہ کے لیے فارغ کر دیں۔

نعمت علی خاں۔ مغربی پاکستان

**جواب:**۔ تغذیہ جسم اور غذائیات ہی میں کیا، یورپ اور امریکا نے ہر شعبۂ زندگی میں ترقی کی ہے وہ اصل میں زندہ قوموں کے ممالک ہیں جو کچھ کریں کم ہے۔ ہمارا ملک تو ابھی ابھی آزاد ہوا ہے، اور اب بھی اگرچہ آزاد ہو گیا ہے لیکن اس میں جس نوعیت کی باہمی کش مکش جاری ہے، اگر اس میں کچھ مدت اور کمی نہیں آئی تو یہ بیچارے تو پہلے سے بھی زیادہ ٹھٹھر کر رہ جائیں گے۔ رہا غذائی گولیوں کا مسئلہ تو اس سلسلے میں یہ سمجھ لیجیے کہ اس قسم کی چیزیں یورپ و امریکا نے روزمرہ کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے نہیں بنائی ہیں، بلکہ حالتِ جنگ میں فوجی سپاہیوں کو جن ہنگامی صورتوں سے سابقہ پیش آتا ہے ان کا مقابلہ کرنے کے لیے بنائی ہیں۔ لڑتے لڑتے اکثر حالات میں ایسی صورت پیش آجاتی ہے کہ سپاہیوں کو دو دو روز تک باقاعدہ کھانا کھانے کی مہلت نہیں ملتی تو ایسے مواقع کے لیے انھیں غذا کی ایسی گولیاں دے دی جاتی ہیں کہ وہ انھیں کھا کر جسمانی تھکن کو دور کر سکیں ورنہ یہ سمجھ لیجیے کہ غذائی گولیاں یا قرص وغیرہ کسی اعتبار سے بھی اس غذا کی قائم مقامی نہیں کر سکتیں جو ہم روزمرہ اس لیے کھاتے ہیں کہ اپنے ذائقہ کو بھی تسکین دے سکیں اور جسمانی ٹوٹ پھوٹ اور بھوک پیاس کی تلافی بھی کرتے ہیں۔ گولیاں کھانے کی صورت میں ہماری زبان کا ذائقہ ہی بے کار نہیں ہو جائے گا، بلکہ معدے اور آنتوں کی بھی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔ معدہ اور آنتیں دونوں خشک ہو جائیں گی۔ اس لیے کہ ان کی فعلیت تو غذا کی مقدار پر ہضم و دفع کا عمل جاری کرنے پر موقوف ہے۔ جب پیٹ میں غذا ہی کسی مقدار میں نہ پہنچے گی تو یہ دونوں اعضائے ہضم و دفع خشک ہو کر رہ جائیں گے اور پھر انسان اگر ان کی اصل فعلیت کو بحال بھی کرنا چاہے گا تو شاید ہی کر سکے گا۔ میرا خیال ہے کہ ان گولیوں پر تو ایک مہینے بھی تن درستی کے ساتھ زندگی گزارنا ناممکن ہے۔ وزن گھٹنا شروع ہو جائے گا اور بہت جلد ایسا وقت آجائے گا کہ انسان اپنی حوائجِ ضروریہ کے لیے بھی نقل و حرکت نہ کر سکے گا۔

بعض لوگ غذا کو چبا کر کھانے میں جس قسم کے مبالغے سے کام لیتے ہیں، وہ بھی اسی وجہ سے غلط ہے کہ اس طرح ہمارے معدے میں جس مقدارِ غذا پر عمل ہضم کرنے کی ضرورت ہے وہ معدے اور آنتوں میں نہیں پہنچتی۔ غذا کو خوب چبا کر کھانے کی جو ہدایت دی جاتی ہے اس کا مطلب اس سے زیادہ کچھ نہیں ہے کہ جو نوالہ ہم لیں اسے اچھی طرح دانتوں میں کچل لیا جائے نہ کہ منھ ہی میں بالکل رائی بنا دیا جائے۔ آپ خود ہی سوچیے کہ جب منھ ہی میں آپ ہضم کا بیشتر کام کر دیں گے تو معدے اور آنتوں پر بہت ہی کم کام پڑے گا۔ اس سے یہ نقصان ہو گا کہ معدے اور آنتوں کا فعل نسبتاً سست پڑ جائے گا، اور قبض ہونے لگے گا۔ اس کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ آپ جلدی جلدی بغیر چبائے کھانے لگیں کہ اچھا ہے اس سے معدے اور آنتوں پر خوب کام پڑے گا۔ اصل میں جو طریقہ ہمیں اختیار کرنا ہے، وہ ان دونوں صورتوں کے بین بین ہے۔

---

## بلڈ پریشر اور اس کا علاج

**سوال:**۔ آپ ذرا واضح طور پر یہ بتائیے کہ یہ بلڈ پریشر کیا ہوتا ہے۔ اس کا کیا سبب ہے۔ پہلے تو ہندستان میں اس بیماری کو کوئی جانتا بھی نہیں تھا۔ یہ تو مجھے انگریزی دور کی یادگار معلوم ہوتی ہے۔ آپ اس بیماری پر اس انداز سے روشنی ڈالیے کہ ہم جیسے عامی بھی اسے سمجھ جائیں۔ ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں اس کے لیے ضرور جگہ نکالیے۔ یہ موضوع عمومی دلچسپی کا ہے اور ضرورت ہے کہ آپ کا رسالہ اس مرض کے اسباب پر سیر حاصل بحث کرے تاکہ لوگ اس مرض سے بچ سکیں۔ معین الحق۔ بلند شہر

جواب:- پہلے تو یہ سمجھ لیجیے کہ بلڈ پریشر جسے ہماری اپنی زبان میں خون کا دباؤ کہتے ہیں، کوئی بیماری یا مرضی کیفیت نہیں ہے کہ اس کا علاج بتایا جائے۔ قلب کے عمل پمپنگ سے دورانِ خون ہوتا ہے، اور اس عمل سے جو دباؤ شریانوں اور وریدوں (خون کی رگوں) پر گردشِ خون کی بدولت پڑتا ہے، اسے خون کا دباؤ یا بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ اس میں کوئی چیز بھی غیر طبعی اور معمولاتِ صحت کے خلاف نہیں ہوتی کہ اسے مرضی کیفیت سے موسوم کیا جائے اور پھر اس کا علاج اور تدارک کیا جائے۔ خون کے اس دباؤ کو طب جدید میں اب ناپا جانے لگا ہے۔ ہماری رگوں میں جو خون دوڑ رہا ہے پارہ اس کے دباؤ کو ملی میٹرز کی اصطلاح میں ریکارڈ کر لیتا ہے۔ چناں چہ ایک اوسط درجے کے تندرست آدمی کے خون کے دباؤ کی قراۃ (120 Readings) ملی میٹرز اس وقت ہوتی ہے جب کہ اس کا قلب "حالتِ ضرب" میں ہو۔ اسے انگریزی میں (Systolic) یعنی انقباضی کہتے ہیں اور ضرباتِ قلب کے درمیانی وقفے کی قراۃ اسّی ملی میٹرز ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں (Diastolie) یعنی انبساطی کہتے ہیں۔ یہ ہر دو قراۃ ہر شخص میں یکساں نہیں ہوتیں۔ بلکہ عمر کے تفاوت سے ان میں کچھ تھوڑا بہت فرق بھی ہو جاتا ہے۔ پھر اس سلسلے میں ایک بات یہ بھی قابلِ ذکر ہے کہ دن کے چوبیس گھنٹوں میں تندرست سے تندرست آدمی کا بلڈ پریشر بھی یکساں نہیں رہتا۔ کچھ نہ کچھ تغیرات ہوتے ہی رہتے ہیں، اور وہ بھی بالکل طبعی ہوتے ہیں۔ کبھی آپ کو جسمانی مشقت کرنی پڑی تو خون کا دباؤ بھی بڑھ گیا۔ کھانا کھانے کے دوران میں بھی کسی نہ کسی حد تک خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ ہماری عام صحت کے گھٹاؤ بڑھاؤ کے ساتھ اس میں بھی کمی و بیشی ہوتی رہتی ہے۔ ہماری دماغی حالت پر بھی اس کی کمی و بیشی موقوف ہے۔ اگر ہمارے دماغ پر کچھ دباؤ ہے اور انقباضی کیفیت ہے تو خون کا دباؤ بھی بڑھا ہوا ہوگا۔ اور اگر ہلکا پن ہے اور انبساطی کیفیت ہے تو خون کا دباؤ بھی گھٹا ہوا ہوگا۔ لیکن جسمانی اثرات سے زیادہ دماغی اثرات و جذبات کو خون کے دباؤ کے بڑھانے میں دخل ہے۔ خاص طور پر خوف کو اسے خون کے بڑھے ہوئے دباؤ HIGH BLOOD (PRESSURE) میں کافی دخل ہے۔

پھر کسی میں خون کا دباؤ بڑھنے کی اہلیت و صلاحیت ہونا بھی بیماری کی علامت نہیں ہے، جیسا کہ بعض معالجین کا خیال ہے۔ ایک صحیح و سالم آدمی میں یہ صلاحیت ضرور ہونی چاہیے۔ ورنہ ایسے حالات میں جب کہ جذبات کا شدید حملہ ہو جائے، جیسے بیرونی حملے کے خوف وغیرہ کی صورت میں تو اس کا وہ کس طرح مقابلہ کر سکتے ہیں؟ ہنگامی صورتوں میں جب یہ دباؤ بڑھ جاتا ہے، اسی وقت تو ہم خطرات کا مقابلہ کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔ چناں چہ جب وہ خطرہ ٹل جاتا ہے تو خون کا دباؤ بھی خود بہ خود کم ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کے یکایک بڑھ جانے سے جسم انسانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ ہاں اگر خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کا معاملہ مستقلاً جاری رہے یعنی وہ ہنگامی حالات جن میں خون کا دباؤ بڑھ جانا ایک طبعی صورتِ حال ہے اگر مستقل صورت اختیار کر لیں تو دورانِ خون کی جو مشینری ہمارے جسموں میں ہے اس پر بہت زیادہ دباؤ پڑ جاتا ہے اور اس کا امکان پیدا ہو جاتا ہے کہ ایک روز اس میں کوئی ایسی خرابی آ جائے جس سے جان تک کے لالے پڑ جائیں۔ اس صورتِ حال کو ہم بلا شبہ مرضی کیفیت کہہ سکتے ہیں۔ باقی رہا بلڈ پریشر تو یہ تو ہر شخص میں ہوتا ہے۔ اسے کسی مرض سے تعبیر کرنا صحیح نہیں ہے۔

مستقل طور پر خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کے متعدد اسباب ہو سکتے ہیں۔ کبھی یہ ہماری غذائی غلطیوں کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے اور کبھی ہمارے نظامِ غدد کی کیفیت میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس سے یہ ظہور پذیر ہوتا ہے اور کبھی کسی دوسرے عارضہ کی وجہ سے۔ مگر اکثر و بیشتر حالات میں اس کے بڑھانے میں ہمارے جذباتی عناصر کو بہت بڑا دخل ہے۔ اور یہ سبب چوں کہ اکثر ظاہر نہیں ہوتا، اس لیے اس طرف ہمارے معالجین بالکل ہی متوجہ نہیں ہوتے۔ خوف، غصہ، نفرت و محبت جیسے جذبات کے جسمانی مظاہر تو ہر شخص معلوم کر سکتا ہے۔ اس لیے کہ انھیں ہم خود بھی محسوس کرتے ہیں، اور دوسرے بھی محسوس کرتے ہیں۔ مگر یہ جذبات اپنے اثرات کے اعتبار سے عارضی ہوتے ہیں۔ ادھر آئے اور ادھر چلے گئے۔ ہماری صحتوں کو جس قسم کی جذباتی کیفیت سے نقصان پہنچتا ہے وہ ہمارا دبا ہوا جذبہ ہے۔

جو کسی وجہ سے دب کر شعوری حالت سے تحت الشعور میں چلا جاتا ہے۔
یہ دوسری بات ہے کہ پوشیدہ اور دبے ہوئے جذبات بظاہر شعوری حالت میں محسوس نہ کیے جا سکیں۔ مگر ان کے وجود سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ ہمارے نظامِ جسمانی پر ان کے اثرات بھی بالکل اتنے ہی زبردست پڑتے ہیں جتنے کہ ان جذبات کے جنھیں ہم شعوری طور پر محسوس کرتے ہیں، اور وہ اس طرح کہ ان دبے ہوئے اور تحت الشعور میں چھپے ہوئے جذبات کبھی نہ کبھی جلد یا بدیر ہمارے کسی نہ کسی عضو پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس عضو سے متعلق بیماری کی علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ آئیے دیکھیں کہ ہائی بلڈ پریشر میں یہ صورتِ حال کس طرح پیش آتی ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے جتنے بھی مریض ہیں، اگر آپ ان کی بچپن کی ہسٹری ریکارڈ کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بچپن میں ان کے جذبات کو ابھرنے کا موقع نہیں دیا گیا۔ وہ اندر ہی اندر گھٹ کر رہ گئے۔ اس کا یہ نقصان ہوتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو ناقص ہی سمجھنے لگتے ہیں اور ناکامی کا خدشہ و خوف ہمیشہ ان کی جان کا لاگو رہتا ہے۔ وہ ہر وقت غیر معمولی طور پر پریشان سے رہتے ہیں اور کبھی حتمی فیصلہ پر نہیں پہنچتے۔ ہوتا یہ ہے کہ "مکمل ہونے" کی اندرونی خواہش کا اکثر اس خوف سے تصادم ہوتا ہے کہ میں کچھ نہیں ہوں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام بھی قابلیت کے ساتھ بہتر طریق پر انجام نہیں دے سکتے۔ یہ خوف چوں کہ ان کے ذہن پر ہمہ وقت مسلط رہتا ہے اور ظاہر نہیں ہونے پاتا۔ نہ کبھی زبان پر آتا ہے، وہ ان کے اندرون میں ایک گھن کی حیثیت رکھتا ہے جو بالآخر اعضاءِ رئیسہ تک کو بسا اوقات نقصان پہنچا جاتا ہے۔ اس سے اعصاب پر بھی غیر معمولی دباؤ پڑتا ہے اور اس کا اثر پھر قلب اور شریانوں پر پڑتا ہے۔ اس کے بعد جو کچھ ہوتا ہے وہ ظاہر ہے۔ خون کا دباؤ معمول سے کہیں زیادہ رہنے لگتا ہے۔

ابتدا میں طبیعت اس نوعیت کے "اندرونی جذباتی حملوں" کو دباتی رہتی ہے۔ مگر جب کبھی کوئی صدمہ آتا ہے۔ اور وہ کون سا بشر ہے جسے اپنی زندگی میں خوشی یا صدمہ نہ ہوتا ہو ——— تو وہ پرانا مرض بھی عود کر آتا ہے۔

میرے نزدیک اس کا معقول ترین علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے مریض کے نفسیاتی اسباب کا جائزہ لیا جائے کہ وہ کیا کیا ہیں۔ پریشانی، ناکامی کا خوف اور عدم اعتمادی اس کی تہ میں نکلیں گے۔

اس حالتِ خوف اور اندیشہ کو دُور کرنے کا واحد علاج یہ ہے کہ عمل کیا جائے۔ مثلاً خواہ صحیح ہو یا غلط کسی نہ کسی فیصلے پر پہنچ کر عمل شروع کر دو۔ تم غلطی کرو گے تو محسوس کرو گے کہ اس سے اتنا بڑا نقصان نہیں ہو گیا جتنا تم خوف کر رہے تھے۔ اس طرح فیصلے کرنے اور ان پر عمل درآمد کرنے کی عادت ڈال لی جائے۔ زندگی نسبتاً سہولت کی جائے اور جو جذبات واقعی صحیح حالات میں پیدا ہوں ان کو ظاہر ہونے کا پورا پورا موقع دیا جائے۔ سخت قسم کی محنت کو ذرا ہلکا کیا جائے اور کام کے ساتھ تفریح کا عنصر بھی ضرور شامل کیا جائے۔

اس کے ساتھ ہی اپنی جسمانی اور غذائی حالت پر بھی توجہ کی جائے۔ کوئی ہلکے قسم کی دست کاری میں اپنے آپ کو مشغول کیا جائے جیسے پینٹنگ، بننا، لکڑی پر کندہ کرنے کا کام وغیرہ وغیرہ۔ بس انھیں فن ہی کے خاطر کیا جائے۔ سخت قسم کی جسمانی ورزش یا مشقت سے پرہیز کیا جائے۔ البتہ سانس کی ورزشیں بہرحال مفید رہیں گی۔ پیدل ہوا خوری اور جسم میں تناؤ پیدا کرنے والی ورزشیں کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ اس سے نہ صرف دورانِ خون اچھا ہو جائے گا بلکہ قلب پر سے بھی بوجھ ہٹ جائے گا۔

شریانوں اور دوسری رگوں کو خون کا دباؤ بڑھ جانے سے جو نقصان پہنچ جاتا ہے اس کی تلافی بھی ضرور کرنی چاہیے۔ الکحل اور تمباکو سے چوں کہ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، اس لیے انھیں تو پہلی فرصت میں چھوڑ دینا چاہیے۔ اگر ان کے یک لخت چھوڑنے سے آپ کے نفسیات پر خراب اثر پڑنے کا اندیشہ ہو تو پھر رفتہ رفتہ کم کر دیجیے، ورنہ اس صورت میں چھوڑنے سے بھی نقصان پہنچے گا۔

غذا میں ایسی غذائیں زیادہ استعمال میں رکھنی چاہییں جن میں حیاتین اور معدنی نمکیات کثرت سے ہوں۔ مثلاً سلاد، پتہ دار ترکاریاں، پھل اور دودھ، مکھن، کریم اور پنیر وغیرہ، اور تیزابیت پیدا کرنے والی غذائیں تو قطعی طور پر ترک ہی کر دینی چاہییں۔ اس گروپ میں گوشت، انڈے، روغنی سالن، کیک، پیسٹری، سرکہ

چاء چٹنیاں وغیرہ آتی ہیں۔

مشروبات میں شراب اور گہری قسم کی چاء اور قہوہ وغیرہ بھی چھوڑ دینا چاہیے۔ زیادہ سے زیادہ ہلکی چاء، دودھ، پھل اور ترکاری کا رس پیا جائے۔ لہسن بھی کم استعمال کیا جائے۔ مگر لہسن سے بگھارنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ اعتدال کے ساتھ اس کا استعمال بھی خون کے دباؤ پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر کسی نے بلڈ پریشر کے عارضہ کو اس نقطۂ نظر سے دیکھا تو وہ نہ صرف خود ہی اس سے بچ جائے گا، بلکہ اپنی اولاد کو بھی اس عارضہ سے بچالے جائے گا۔

---

( بقیہ مضمون صفحہ ۱۳ )

اب یہ نہیں کہا جاسکتا کہ غذا کا ایک اچھا ذریعہ ضائع نہیں ہو رہا ہی بلکہ یہ کہا جاسکتا ہی کہ فنی ریسرچ کا ایک امید افزا طریقہ اب تک اختیار نہیں کیا گیا ہی لیکن قبل اس کے کہ کام شروع کیا جائے بہت زیادہ معلومات کی ضرورت ہی۔ اس میں اصل رکاوٹ یہ ہی کہ تین چیزیں اب تک غیر یقینی ہیں۔

(۱) ماہر تغذیہ یا غذا بنانے والا شخص پتوں کے پروٹین کی جانچ نہیں کرسکتا، اس لیے کہ جانچ کا کوئی ذریعہ اب تک پیدا نہیں کیا گیا ہی۔

(۲) ماہر کیمیا، ان طریقوں کو جو پروٹین کے اخذ اور صاف کرنے میں استعمال کیے جاسکتے ہیں، زیر تحقیقات نہیں لاتا، اس لیے کہ اسے یہ معلوم نہیں ہی کہ پتوں کی کونسی قسمیں دست یاب ہیں، اور کسی شخص کو اس پروٹین کی ضرورت ہوگی بھی یا نہیں۔

(۳) کاشتکار کو ان فصلوں کی کاشت سے فرصت نہیں جن کی مانگ بہت زیادہ ہی۔ اس لیے وہ نئی فصلوں کا تجربہ کرنے میں کوئی دل چسپی نہیں رکھتا۔

لیکن دوسری طرف دنیا کی غذائی صورت حال اس درجہ غیر یقینی اور پریشان کن ہوگئی ہی کہ ہر قسم کے تغذیہ بخش پروٹین کی مانگ میں بہت بڑا اضافہ ہوگا۔ اس لیے وسیع پیمانے پر ریسرچ کا کام جلد شروع کرنا چاہیے۔

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک و فن کی خدمت انجام دے رہا ہی سبکو معلوم ہی اور اس رسالہ سی جس قدر آدمی اب تک مستفید ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں بہت کم رسالے ہونگے جنھیں یہ فخر حاصل ہو پھر بھی ہماری خواہش ہی کہ:-

## ہمدرد صحت

کو زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے اور کم سے کم قیمت ان سی لی جائے۔ اسی کے پیش نظر ادارہ نے یہ فیصلہ کیا ہی کہ جو حضرات اور خواتین ہمدرد صحت کا چندہ یکمشت دس روپے بھیجیں ان کے نام ہمدرد صحت تین سال کیلیے جاری کر دیا جائے۔ اس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً تین روپے سوا پانچ آنے رہ جائے گی۔

"ناظم ہمدرد صحت"

نگراں :- حکیم حاجی عبدالحمید دہلوی — جلد :- ۱۷
مدیر :- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی — نمبر :- ۱۱

## فہرست مضامین — مارچ ۹۴۹ء



## دفاتر

**پاکستان**

۱: ہمدرد روڈ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام)
۲: ۸ ہمدرد منزل ہمدرد کراس (میکلوڈ روڈ ۔ لاہور)

**(ہند)**

۳: ہمدرد منزل لال کنواں (دہلی)
۴: ۱۷-۱۹ - دلال اسٹریٹ (فورٹ ۔ بمبئی)

۵: ثویقہ بازار ۔ مکۃ المکرمہ (سعودی عرب)
۶: ہوٹل العصری ۔ خان جعفر قاہرہ (مصر)

**قیمت سالانہ** (ہندوپاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلبا سے) چار روپے
قیمت فی پرچہ (آٹھ آنے)

# اِشاراتُ

# صنفی قوت اور غدہ کلاہِ گردہ کے اثرات اِس کے قیام و بحالی پر

انسان اور اونچے درجہ کے حیوانات کا اپنے ماحول میں ہم آہنگی اور صحت جسم و دماغ کے ساتھ زندگی گزارنا اس بات پر موقوف ہے کہ ان کا نظام عصبی کس حالت میں ہے۔ اس لیے کہ اگر ان کے اعصاب تندرست ہیں اور ان کا جسم حواس خمسہ کی معرفت جن جن چیزوں سے اثرات قبول کرتا ہے ان کے جواب میں صحیح صحیح ردِ عمل بروئے کار لاتا ہے' اس طرح کہ جسم پہنچنے والے نقصان سے بچ جائے یا فوراً کوئی ایسی تدبیر کرے جس سے اس نقصان کی مقدار کو گھٹا دے' تب تو آپ آرام اور اطمینان سے زندگی گزار سکیں گے ورنہ نہیں۔ گویا ہمارے جسم میں نظام عصبی کی بالکل وہی حیثیت ہے جو ایک شہر میں ٹیلیفونک سسٹم کی ہوتی ہے کہ مرکزِ دماغ اس خبر رساں ایجنسی کی بدولت تمام اعضاء جسمانی کو ہر قسم کی معلومات سے باخبر رکھتا ہے

**کیمیائی قاصد و پیامبر** ہمارے نظام جسمانی میں نظام عصبی کی طرح ایک دوسرا بڑا پیام رسانی کا نظام بھی موجود ہے۔ یہ پیامبری خون کی نالیوں کے توسط سے عمل میں آتی ہے۔ خون کی نالیوں کا جال بھی جسم کے ہر ہر حصہ میں اتنی ہی کثرت سے پھیلا ہوا ہے' جس کثرت سے عصبی جال پھیلا ہوا ہے' اور اسے ہم بجا طور پر ایک ایسے ملک سے تشبیہ دے سکتے ہیں جسمیں آب پاشی کے لیے نہروں کا جال پھیلا ہوا ہو جیسے پنجاب اور ہالینڈ۔ لیکن قدرت نہایت کفایت شعار واقع ہوئی ہے۔ وہ ایک چیز سے ایک ہی کام نہیں لیتی' بلکہ کئی کئی کام لے لیتی ہے۔ چنانچہ خون کی نالیوں کے جال سے بھی دو قسم کے کام لیتی ہے' ایک تو یہ کہ وہ خون کو ہمارے نظام جسمانی میں ایک سرے سے دوسرے سرے تک اچھی طرح پہنچا دیں اور دوسرے یہ کہ یہی نالیاں اعصاب کے لیے معاون و مددگار ثابت ہوں۔

یہاں یہ اور سمجھ لیجیے کہ جس طرح نظام عصبی کی بدولت ہم اپنے بیرونی اعضائے جسمانی کو حرکت دے سکتے ہیں' اسی طرح اندرونی اعضا کی فعلیت و حرکت کا دارومدار بھی اعصاب ہی پر ہے۔ معدے اور آنتوں کی حرکت ' قلب کی ضربات' رگوں کا پھیلنا اور سکڑنا اور عضلات کا ڈھیلا ہونا اور سکڑنا وغیرہ وغیرہ اعصاب مشارکت Sympethatic Nerves کی وجہ سے عمل میں آتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے نظام عصبی شل ہو جائے تو پورا انسان شل ہو جائے گا۔

خون کی نالیوں کے ذریعے بھی قدرت اسی نوعیت کا کام لیتی ہے۔ ہمارے جسموں میں کچھ غدد ایسے بھی ہیں جو اپنے افرازات براہ راست خون میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ اس گروپ کے بڑے بڑے غدد حسب ذیل ہیں:۔

غدہ درقیہ، غدہ نخامیہ، غدہ کلاہِ گردہ، غدہ بانقراس، صنفی غدد وغیرہ وغیرہ۔ ان کے افرازات جنہیں کیمیائی مادّے Chemical Substances کہنا زیادہ صحیح ہے۔ دورانِ خون کے ذریعہ انسجہ اور اعضاءِ جسمانی میں پہنچ جاتے ہیں اور انہیں تحریک دیکر آمادۂ عمل رکھتے ہیں۔ ان افرازات کو انگریزی زبان میں ہارمونز کہتے ہیں اور اپنی مادری زبان میں "جیون رس"۔ اصل میں انسان کی زندگی، بالیدگی اور نشوونما کا دارومدار ان ہی پر موقوف ہے۔ یہ نہ ہوں گے تو انسان نہ ہوگا اور یہ ہوں گے اور اپنی صحیح و متوازن حالت میں ہوں گے تو انسان کی زندگی بھی غایت درجہ صحیح و متوازن ہوگی۔

## کلاہِ گردہ اور اسکے افرازات

صنفی قوت کو تحریک یوں تو ان تمام غدود کے متوازن اندرونی افرازات سے پہنچتی ہے مگر جدید ترین تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ غدہ کلاہِ گردہ کو مرد کی صنفی قوت کو قائم اور بحال رکھنے میں سب سے زیادہ دخل ہے۔ چنانچہ یہاں میں اسی غدہ کے افرازات اور فعلیت سے بحث کروں گا اور ورزشیں بھی وہی بتاؤں گا جو اسے تحریک دینے والی ہوں گی اس لیے کہ دوسرے صنفی غدد کی تحریک بھی اصل میں اسی کی تحریک پر موقوف ہے۔

کلاہِ گردہ، دو چھوٹی چھوٹی گلٹیاں ہوتی ہیں، جو ٹوپی کی طرح ایک خانہ دار جھلی کے ذریعے گردوں کے بالائی سروں پر چسپاں رہتی ہیں۔ اپنے وظائف کے لحاظ سے اور قیامِ صحت و بقائے حیات کے لیے یہ دونوں گلٹیاں نہایت ہی اہمیت رکھتی ہیں اور اپنے تغیرات ساخت کی وجہ سے اعضائے تولید و تناسل کے اعمال و وظائف میں بہت کچھ تبدیلیاں پیدا کر دیتی ہیں۔ ہر گلٹی یا غدہ دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کا بیرونی حصہ کارٹکس ( Cortex ) کہلاتا ہے اور درمیانی و مرکزی حصہ "میڈولا" ( Medulla )۔ اس غدہ کے ان دونوں حصوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ اپنے فعل اور اثرات کے لحاظ سے اس ایک غدد کے یہ دونوں حصے گویا علیحدہ علیحدہ دو غدود ہیں جو اپنی اصل کے اعتبار سے بھی جدا ہیں اور اپنے وظائف کے لحاظ سے بھی الگ۔

میڈولا کے افرازات "ایڈرانلین Adrenalin" کہلاتے ہیں۔ ان کا کیمیائی اثر ہمارے جسم پر بالکل وہی ہوتا ہے جو عصبی عمل کا نظامِ مشارکت Sympethatic System پر۔ درحقیقت "میڈولا" بھی اعصاب الاصل یعنی اس کا خروج و نشوونما ایک عصبی لائن سے ہوتا ہے جس میں سے مشارکتی اعصاب کی گرہیں بھی نکلتی ہیں۔ جب واقعہ یہ ہو تو ایڈرانلین ( Adrenalin ) کی فعلیت کے متعلق حکم لگانا کچھ زیادہ دشوار نہیں ہے۔

اعصابِ مشارکت Sy npethatic Nerves کے متعلق ہم یہ جان ہی چکے ہیں کہ وہ کس طرح ہمارے معدے اور آنتوں کی حرکات، قلب کی ضربات، رگوں کے پھیلنے اور سکڑنے کا موجب ہوتی ہیں۔ اسی سے ملتے جلتے اثرات 'ایڈرانلین' کے بھی ہمارے نظامِ جسمانی پر پڑتے ہیں۔ مثلاً اس سے خون کا دباؤ اس وجہ سے بڑھ جاتا ہے کہ پیٹ اور شکم سے متعلق خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں۔ اس سے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ عضلات میں خون کی سپلائی غیر معمولی طور پر زیادہ پہنچ جاتی ہے۔ معدے اور آنتوں کی حرکات کو روک کر اور وہاں سے خون کی سپلائی کو کم کر کے ایڈرانلین عملِ ہضم کو بند کر دیتی ہے۔ یہ عضلات عاصرہ Sphincters کو سکیڑتی ہے اور جگر میں جو ذخیرہ شکر محفوظ رہتا ہے اسے باہر نکال لاتی ہے، تاکہ جسم اس سے اپنی فوری ضرورت رفع کر سکے۔ مختصر یہ کہ میڈولا کے افرازات جسے ایڈرانلین کہتے ہیں ہماری فوری اور ناگہانی ضرورتوں کے موقعوں پر اعصابِ مشارکت کی طرح ہمیں خطرات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔

"کارٹکس" Cortex یعنی غدہ کلاہِ گردہ کے دوسرے اہم حصہ کی تاریخ اس کے مرکزی حصے "میڈولا" سے مختلف ہے۔ اس حصہ کے افرازات کا انگریزی نام "کارٹن" Cortin ہے۔ ہر چند اس حصے کے افرازات کے متعلق ابھی ہماری معلومات مکمل نہیں

ہوئی ہیں، لیکن آج بھی جو کچھ ہم اس کے متعلق جانتے ہیں وہ بھی اپنی اہمیت کے لحاظ سے کچھ کم نہیں ہے۔ کارٹن کے متعلق تحقیق یہ ہے کہ جہاں اس کا ہونا محض زندگی کے لیے ضروری ہے وہاں ہماری صنفی قوت اور رجولیت Virile Strength کی نشوونما اور بالیدگی کیلئے بھی ضروری ہے۔

اگر کسی جانور کے کلاہ گردہ کا کارٹکسی حصہ Cortex کاٹ دیا جائے تو اس کی بھوک جاتی رہتی ہے، اس کا وزن گر جاتا ہے اور اعصاب میں ضعف واقع ہو کر اس کے سارے جسم کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور شریانوں کی عضلی قوت اتنی سست ہو جاتی ہے کہ وہ بالآخر نہایت کم زور و لاغر ہو کر تین چار دن میں مر جاتا ہے۔

اس کے برعکس کسی بچے کے کلاہ گردہ کے اس حصہ کی فعلیت ذرا تیز ہو جائے تو اس کے اعضائے توالد و تناسل قبل از وقت نشوونما پا جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ایک چار سالہ بچہ کے عضو تناسل اور اس سے متعلق جذبات و شہوات بالکل ایک پورے مرد کی طرح نشوونما پا جاتے ہیں، اور اسی طرح اگر عورتوں میں اس غدد کی فعلیت تیز ہو جائے تو ان میں مردانہ صفات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان کی آواز بھاری پڑنے لگتی ہے۔ داڑھی مونچھوں پر بال آنے لگتے ہیں۔ اس کا اثر ان کے کردار پر بھی پڑتا ہے، نسائیت کم ہونے لگتی ہے اور ان کے طرز عمل سے مردانیت ٹپکنے لگتی ہے۔

ڈاکٹر ہنری سمتھ ولیمز نے ایک خاتون کے متعلق رپورٹ کی ہے جسے اس نے ڈاکٹر کلیفورڈ۔ لے رائٹ کے کلینک متعلقہ جنرل ہسپتال راس انجنیر امریکا میں دیکھا ہے۔

اس خاتون کی نہ صرف داڑھی نکل آئی تھی بلکہ سینہ اور شانوں اور بڑھتے بڑھتے اس کی ٹانگوں اور بازوؤں پر بھی بال نکل آئے تھے۔ اس کا طبی امتحان کیا گیا تو یہ تشخیص ہوا کہ اس کے کلاہ گردہ کے کارٹکسی حصوں پر دو رسولیاں نکل آئی ہیں جن کی وجہ سے اس کے کارٹکسی افرازات یعنی کارٹن کی پیدائش میں غیر معمولی اضافہ ہو گیا ہے اور اس میں مردانہ کریکٹر کا پیدا ہو جانا کارٹن ہی کی بڑھی ہوئی پیدائش کا نتیجہ ہے۔ چناں چہ ان بڑھی ہوئی رسولیوں کا اپریشن کر کے انھیں کاٹ دیا گیا۔ یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ اپریشن کے چند ہی دن کے بعد اس خاتون میں نسائیت واپس آنے لگی اور اس کی داڑھی، مونچھوں اور سینہ اور شانوں کے بال محض ہاتھ لگانے سے اس طرح جھڑ گئے جیسے پہلے کبھی وہ وہاں تھے ہی نہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ اگر کارٹکس سست پڑ جائے تو ہماری صنفی قوت کمزور ہو جائے گی اور اگر اسے تحریک دے دی جائے تو ہماری صنفی قوت کافی سے زیادہ بڑھ جائے گی۔

پورے کلاہ گردہ کی سستی کا علاج یوں تو عام جسمانی ورزشوں سے بھی کسی نہ کسی حد تک کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے لیے چند ورزشیں مخصوص بھی ہیں اگر انھیں بالالتزام کر لیا گیا تو صنفی کمزوری کا نام و نشان بھی نہیں رہے گا۔

صنفی قوت کی بحالی کے لیے کچھ ورزشیں میں نے اشاعت اگست سنہ ۱۹۴۸ء میں بھی بتائی تھیں۔ اُن ورزشوں کا یہ فائدہ تھا کہ وہ آپ کے پورے نظام غدد کو تحریک پہنچاتی تھیں، اور کچھ ورزشیں میں اب بتا رہا ہوں۔ یہ آپ کے غدہ کلاہ گردہ کو بحیثیت مجموعی تحریک دیں گی۔ اس طرح اشاعت اگست میں جو ورزشیں بتائی گئی ہیں اگر ان کے ساتھ ملا کر ان ورزشوں کو کر لیا جائے گا تو انشاء اللہ تعالیٰ صنفی کمزوری، سرعت اور رقت، آپ کی سب ہی شکایات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

---

لہ یہ ورزشیں آپ کو اسی اشاعت میں "صنفی قوت کی بحالی کے لیے چند مخصوص ورزشیں" کے زیر عنوان معہ تفصیلی ہدایات و تصاویر کے ملیں گی۔ "ہمدرد صحت"

# صنفی قوت کی بحالی کیلیے مخصوص ورزشیں

**ورزش نمبر ۱** بالکل چت لیٹ جائیے اس طرح کہ سینے پر ہاتھ رہیں۔ اس کے بعد اپنے کولہوں کو جتنا اٹھایا جا سکتا ہے، اٹھائیے۔

ایک طرف شانے اور سر زمین پر ٹکے رہینگے۔ تو دوسری طرف پاؤں۔ اس طرف جب کولہوں کو اٹھایا جائیگا تو ٹانگوں اور بالائی حصہ جسم پر ایک گونہ تناؤ ہو جائے گا اور ایک قسم کی محراب کی شکل بن جائیگی جیسا کہ شکل ۱ سے ظاہر ہو رہا ہے۔

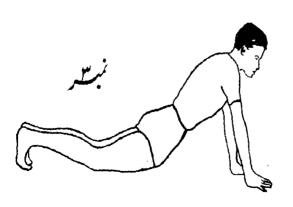
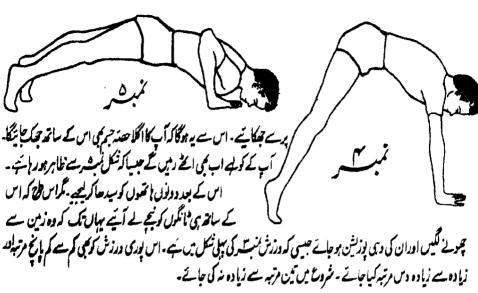
پھر کولہوں کو نیچے لا کر زمین پر ٹکا دیجیے۔ جیسا کہ بالکل شروع میں تھا اس ورزش کو اتنی مرتبہ کیجیے کہ آپ ہلکی سی تھکن محسوس کرنے لگیں۔

**دوسری ورزش** اس ورزش میں چت لیٹنے کے بجائے پہلو پر لیٹیے۔ اس طرح کہ ایک ہاتھ کولہے پر رہے اور دوسرا پیچھے کی جانب۔ پھر پہلی ورزش کی طرح اس میں بھی کولہوں کو جتنا اونچا کیا جا سکے کیا جائے جیسا کہ شکل ۲ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد کولہے کو زمین پر واپس ٹکا دیجیے۔ یہ گویا پوری ورزش ہو گئی۔ اسے بھی اتنی ہی مرتبہ کیجیے کہ آپ کو ہلکی سی تھکن ہو جائے۔ یہ ورزش دائیں اور بائیں دونوں پہلوؤں پر کی جائے گی۔

**تیسری ورزش** اس طرح اوندھے لیٹ جائیے کہ پاؤں، گھٹنے اور رانیں زمین سے لگی رہیں اور دھڑ، شانے اور سر دونوں ہاتھوں پر قائم رہیں۔ جس طرح کہ شکل نمبر ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد کولہوں کو جتنا اونچا اٹھایا جا سکے، اٹھائیے۔ جیسا کہ شکل نمبر ۴ میں دکھایا گیا ہے پھر بازوؤں کو کہنیوں

پورے جھکا دیجیے۔ اس سے یہ ہوگا کہ آپ کا اگلا حصہ جسم بھی اس کے ساتھ جھک جائیگا۔ آپ کے کولہے اب بھی اٹھے رہیں گے جیسا کہ شکل نمبر۵ سے ظاہر ہو رہا ہے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر لیجیے۔ مگر اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی ٹانگوں کو نیچے لے آئیے یہاں تک کہ وہ زمین سے چھونے لگیں اور ان کی وہی پوزیشن ہو جائے جیسی کہ ورزش نمبر۳ کی پہلی شکل میں ہے۔ اس پوری ورزش کو بھی کم سے کم پانچ مرتبہ اور زیادہ سے زیادہ دس مرتبہ کیا جائے۔ شروع میں تین مرتبہ سے زیادہ نہ کی جائے۔

# آپریشن کی آفت سے بچو!

(از جین وارڈمین)

[اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ علم طب اور علم علاج کی ایک اہم شاخ عمل جراحی (سرجری) بھی ہے جس کی بعض بیماریوں میں کامیابی ایک ثابت شدہ حقیقت ہے اور اس میں بھی شک نہیں کہ بعض ماہرین نے آپریشن کو ایک ترقی یافتہ درجے تک پہنچا دیا ہے۔ لیکن اس مضمون میں اپریشن سے مُراد وہ نشتر بازی ہے جس کا جنون آج کل اکثر سند یافتہ ڈاکٹروں کے دماغ میں موجود رہتا ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے کالج کی سند کو انتہائی بیدردی کے ساتھ چاقو چلانے کا لائسنس سمجھتے ہیں اور اپریشن کو ضروری قرار دے کر بڑی بڑی رقموں سے اپنی جیبیں بھرتے ہیں۔ ان کو مریض کے جینے یا مرنے کی کوئی پروا نہیں ہوتی۔

اس مضمون کی امریکن مصنفہ نے ایک مختصر افسانے کی شکل میں ایک مریض لڑکی کی سرگذشت بیان کی ہے جو فلم ایکٹرس تھی اور جس کو اسی طرح کے ایک ڈاکٹر نے اپریشن کا شکار بنانا چاہا تھا تاکہ پانچ سو ڈالر کی رقم اس سے پیشگی وصول کر لی جائے۔ لیکن ایک ہمدرد ہاتھ آڑے آگیا اور اسکی جان بچ گئی۔]

ہمدرد صحت

آدھی رات کا عمل تھا، میری خوابگاہ میں ٹیلیفون کی گھنٹی تیزی سے بجنے لگی۔ میں نے جلدی سے ریسیور اُٹھالیا۔ میرے کانوں میں جو آواز آئی اس سے پریشانی اور بدحواسی ظاہر ہو رہی تھی۔

"میں ہوں تمیبل۔۔۔ میں مس ٹیری کی دوست ہوں۔۔۔ وہ سخت بیمار ہو گئی ہے۔۔۔ ڈاکٹر نے کہا ہے صبح آٹھ بجے اس کا آپریشن ہوگا۔۔۔ اس وقت سے پہلے ہمیں پانچ سو ڈالر کی ضرورت ہے۔۔۔ کیا آپ مجھے یہ رقم بھیج دیں گی؟"

تمیبل کے یہ فقرے بھی اس کی دماغی حالت کی طرح پریشان و بے ربط تھے۔ مگر مجھے ایک بات یقینی طور پر معلوم ہو گئی۔ وہ یہ کہ ٹیری بیمار تھی۔ یہ لڑکی ایک قصبہ سے ہالی ووڈ کے ایک نگار خانہ میں کام کرنے کے لئے آئی تھی اور پہلے میرے ہی ساتھ رہا کرتی تھی۔ مجھے اس سے بڑی محبت ہو گئی تھی۔ اور میں نے اس سے ماں بیٹی کا رشتہ جوڑ لیا تھا۔ صرف تین مہینے ہوئے تھے کہ میں اُسے ہالی ووڈ میں چھوڑ کر اپنے شوہر کے پاس ایک قصبہ میں آئی تھی، جو ہالی ووڈ سے دو سو میل کے فاصلہ پر تھا، اور جہاں میرا شوہر ایک ملازمت کے سلسلے میں عارضی طور پر بھیجا گیا تھا۔

"ہاں۔ ہاں" میں نے ٹیلی فون پر فوراً جواب دیا "تمہیں یہ رقم ضرور مل جائے گی۔ مگر یہ تو بتاؤ کہ ٹیری کو کون سی بیماری ہو گئی آپریشن کی ضرورت کیوں ہے؟"

"مجھے معلوم نہیں" تمیبل نے کہا "میں اس قدر پریشان و مضطرب تھی کہ ڈاکٹر سے پوچھ بھی نہ سکی۔ مگر ڈاکٹر نے اس بات پر زور دیا ہے کہ آپریشن سے پہلے پانچ سو ڈالر ضرور آجانے چاہییں۔ اس رقم میں سے چار سو ڈالر تو ڈاکٹر کے ہوں گے اور ایک سو دوسرے ضروری معالجاتی کاموں کے لئے"

"تمیبل!" میں نے سوال کیا۔ "کیا ڈاکٹر اب بھی وہاں موجود ہے؟ میں اس سے کچھ پوچھنا چاہتی ہوں۔"

"نہیں۔ ڈاکٹر چلا گیا۔" تمیبل نے جواب دیا۔ "وہ صبح سات بجے آئے گا اور مریضہ کو آپریشن کے لئے ہسپتال لے جائے گا۔ کیا اُس وقت تک ہمیں آپ کی بھیجی ہوئی رقم مل جائے گی؟"

ابھی ابھی چونکہ میں گہری نیند سے بیدار ہوئی تھی، اور مجھے یہ وحشت ناک خبر ملی تھی اس لئے میں اپنے خیالات کو قابو میں نہ کر سکی تھی۔ لیکن اتنی بات میری سمجھ میں آگئی تھی کہ ڈاکٹر نے پانچ سو ڈالر منگوانے کے لئے پورا اصرار کیا ہے میں سوچ رہی تھی کہ اس کا کیا سبب ہو سکتا ہے!

"تمیبل!" میں نے ٹیلی فون پر فیصلہ کن لہجہ میں کہا "جو کچھ میں کہہ رہی ہوں اس کو غور سے سُنو۔ میں خود اپنی موٹر کار پر تمہارے پاس آ رہی ہوں۔ میں صبح سات بجے سے پہلے تالی وُڈ پہنچ جاؤں گی اور مطلوبہ رقم اپنے ساتھ لاؤں گی۔ اگر مجھے راستے میں اتفاقی طور پر دیر ہو جائے تو میرے آنے سے پہلے ٹیری کو ڈاکٹر کے ساتھ ہسپتال جانے نہ دینا۔ اگر ڈاکٹر نے کوئی دوا یا گولیاں وغیرہ دی ہوں، تو ٹیری کو ہرگز نہ دینا، اور ایک منٹ کے لئے بھی اس کے پاس سے ہٹکر کہیں نہ جانا۔ وعدہ کرو کہ تم میری ہدایت پر عمل کرو گی۔"

تمیبل نے وعدہ کر لیا۔ میں نے جلدی جلدی کپڑے پہنے، گراج سے موٹر کار نکالی اور تیز رفتاری کا تمام قانون توڑتی ہوئی تالی وُڈ کی طرف روانہ ہوئی۔ راستے میں صرف ایک پولیس افسر نے میری گاڑی روکی مگر جب میں نے اسے حقیقتِ حال سے آگاہ کیا تو وہ مہربان ہو گیا، اور بولا "جائیے۔ راستے میں اگر آپ کو پھر کوئی پولیس افسر روکے تو کہہ دیجئے گا کہ میں آپریشن کے ایک ماہر کے پاس جا رہی ہوں"

میں نے ایسا فقرہ کبھی نہیں سُنا تھا لیکن میں اس کا مطلب سمجھ گئی، اور ذہن فوراً ہی اس سوال کی طرف منتقل ہوا کہ ڈاکٹر آپریشن سے پہلے ہی اتنی بڑی رقم کیوں مانگ رہا ہے۔

صبح سات بجے سے دو منٹ پہلے میں ٹیری کے کمرے میں داخل ہوئی اور یہ پوچھنے سے پہلے کہ بیچاری مریضہ کا حال کیا ہے میں نے تمیبل سے سوالات شروع کر دئے۔

"وہ ڈاکٹر کون ہے جس نے آپریشن کا فیصلہ کیا ہے؟"

"اچھا ڈاکٹر ہے" تمیبل نے جواب دیا۔ میں نام نہیں جانتی۔ پچھلے ہفتہ اس نے ایک دوسری لڑکی کا بھی آپریشن کیا ہے۔"

"کس لئے" میں نے پوچھا۔ تمیبل نے ناواقفیت کا اظہار کیا۔

"ٹیری کب سے بیمار ہے؟"

"کل سہ پہر سے" تمیبل نے کہا "ہم دونوں نے لنچ کھایا۔ اس کے بعد نگار خانہ گئی۔ وہیں ٹیری کی طبیعت خراب ہوئی۔ وہ درد سے تڑپنے لگی۔ نگار خانہ کی ایک دوسری لڑکی نے اس ڈاکٹر کی سفارش کی جس نے پہلے بھی ایک لڑکی کا آپریشن کیا تھا"

تمیبل کی باتیں اب تک کچھ الجھی ہوئی تھیں۔ وہ نیک لڑکی تھی مگر جلد پریشان و بدحواس ہو جایا کرتی تھی۔ ٹیری پر کچھ غنودگی سی طاری تھی، میں نے اس کا سبب پوچھا۔

"ڈاکٹر نے پہلے ہی جو دوا دی اس سے ٹیری کی آنکھیں بند ہونے لگیں" تمیبل نے کہا

"کیا ڈاکٹر نے یہ بھی بتایا کہ اسے کون سی بیماری ہو گئی ہے؟" میں نے سوال کیا

"نہیں" تمیبل نے جواب دیا "اس نے صرف اتنا ہی کہا کہ اس کا آپریشن ہو گا، اور اس کام کے لئے صبح آٹھ بجے سے پہلے پانچ سو ڈالر آ جانے چاہئیں۔ اس پر اس نے بہت اصرار کیا"

میں نے ٹیری کے منہ میں تھرمامیٹر لگایا۔ ٹمپریچر

نارمل تھا بلکہ کسی قدر کم۔ میں نے پھر اس کی نبض کی رفتار کا
معائنہ کیا۔ یہ بھی معتدل تھی۔ میں طبیب تو تھی نہیں مگر میری
عقل نے کہا کہ یہ اپریشن کا کیس نہیں ہو سکتا۔ میں نے
ٹیری کو تسکین دی اور اس سے کہا کہ مجھے کچھ اپنا حال بتانے
کی کوشش کرے۔

"میری طبیعت پہلے سے کچھ بہتر ہے" ٹیری نے کہا
"مگر میرے پیٹ میں سخت درد ہے۔ مجھ پر نگار خانہ میں
یکایک اس درد کا حملہ ہوا۔ اس کے بعد ہم دونوں گھر واپس
آئے۔ مجھے ایک مرتبہ قے ہوئی، اور درد بھی کچھ زیادہ ہو گیا،
اس کے بعد میرے ہاتھ پیر ٹھنڈے ہونے لگے۔ اسی حالت
سے گھبرا کر میبل نے ڈاکٹر کو بلوایا۔ میں نے اس سے بہت
باتیں نہیں کیں۔ وہ میبل کو تنہا ایک کمرے میں لے گیا اور
اس سے باتیں کرنے لگا۔"

میں نے میبل سے پوچھا "ڈاکٹر نے تم سے کیا کہا؟"

اس نے ٹیری اور اس کے خاندان کے حالات
دریافت کئے، اور یہ پوچھا کہ کتنے دنوں سے نگار خانے میں
کام کرتی ہے۔ اور اسی طرح کی باتیں کرتا رہا" میبل نے جواب دیا۔

اسی وقت دروازے کی گھنٹی بجی۔ میبل نے دروازہ کھولا
اور ڈاکٹر داخل ہوا۔ وہ ایک جوان ہنس مکھ آدمی تھا اور اس کے
ہاتھ میں ایک کیس اور اسٹیتھسکوپ تھا۔ مجھے دیکھتے ہی اس کے
چہرے کا تبسم غائب ہو گیا۔ میں نے سوالات کی بوچھاڑ
شروع کر دی۔ لیکن معقول جواب دینے کے بجائے اس نے
مجھی سے یہ پوچھا کہ میں کون ہوں اور "اس کی" مریضہ کے
علاج میں مداخلت کیوں کر رہی ہوں۔

"میں اس لڑکی کی نگراں اور مربی ہوں" میں نے
جواب دیا "یہ میری منہ بولی بیٹی ہے"

پہلے وہ چند منٹ تک خاموش رہا، پھر بولا "آپ
ذرا باہر آ جائیں۔ میں آپ سے کچھ باتیں کروں گا۔"

میں اس کے ساتھ کمرے سے باہر آئی۔ اس نے
کہا "چونکہ آپ مریضہ کی ماں کا درجہ رکھتی ہیں اس لئے آپ کو ضرور
یہ پوچھنے کا حق حاصل ہے کہ اسے کیا بیماری ہو گئی ہے۔ بات یہ ہے کہ
اس لڑکی کو "ٹیوب" (نلکی) کا حمل ہے" (امریکہ میں حاملہ ہونے کا
ایک ذریعہ یہ ہے کہ نلکی کے ذریعہ مرد کا مادہ منویہ عورت کے رحم
میں داخل کر دیا جاتا ہے)

"یہ بالکل غلط بات ہے" میں نے کہا "اور مضحکہ انگیز بھی
ہے۔ میں اس لڑکی کے کردار و اخلاق کو اچھی طرح جانتی ہوں"

"یہ غلطی تو آپ ہی کی ہے کہ آپ ہالی وڈ کی ایک فلم ایکٹرس
کو معصوم سمجھ رہی ہیں!"

"نہیں۔ یہ بات نہیں ہے" میں نے زور دے کر کہا۔ "اور
اگر یہ فرض بھی کر لیا جائے۔ جب بھی میں اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ
کئے بغیر ہرگز آپریشن نہیں کرنے دوں گی"

"ہمارے پیشے کا قاعدہ یہ ہے کہ کوئی دوسرا ڈاکٹر کسی ڈاکٹر
کے کیس میں مداخلت نہیں کرتا"

"لیکن میں تو آپ کا علاج ہی ترک کر رہی ہوں" میں نے
فیصلہ کن جواب دیا "بہتر ہے کہ آپ تشریف لے جائیں"

ڈاکٹر خفا ہو کر چلا گیا۔ اور میں فوراً ایک دوسرے ڈاکٹر کو
بلا لائی۔ اس سے ہماری جان پہچان تھی، اور میرے گھر کے اکثر
افراد کا علاج اسی کے ہاتھوں ہوا تھا۔ باتوں باتوں میں اس سے
میں نے سب کچھ کہہ ڈالا۔ اس نے مجھے آگاہ کیا کہ جو لڑکیاں اپنے
وطن سے دور ہالی وڈ میں نئی نئی آتی ہیں، ان کو ذرا ذرا سی بیماری
میں ڈرا دھمکا کر ڈاکٹر ان سے بڑی بڑی رقمیں حاصل کرتے ہیں
اور "نلکی کا حمل" آج کل آپریشن کے لئے ایک خاص بہانہ
بنا لیا گیا ہے۔

"کل تم نے لنچ میں کیا کھایا تھا؟" ڈاکٹر نے ٹیری
سے پوچھا۔

"میں نے کھانے کے ساتھ ایک بہت بڑا سبز سلاد کھایا
تھا اور کچھ دودھ بھی پیا تھا" ٹیری نے جواب دیا

ڈاکٹر کی پیشانی پر بل پڑ گئے۔ اس نے کہا "مجھے ایسا ہی

(باقی صفحہ)

پرانا نزلہ اور پیدل ہوا خوری

# گفتہ آید در حدیث دیگراں

اگر آپ کو بھی میری طرح گھڑی گھڑی نزلے کی شکایت ہو جاتی ہے تو
پھر آپ میرے تجربات سے فائدہ اٹھایئے، انشاءاللہ نزلہ یا زکام پھر آپ کو
کبھی نہیں ستائے گا

میں بچپن ہی سے نازک سا تھا، میرے والدین ہمیشہ اس بات کا
خیال رکھتے تھے کہ میں موسم سرما میں ٹھنڈے بچوں اور نمی یا سیل میں نہ پھروں
جہاں تک میرا حافظہ کام کرتا ہے، ان کی ہمیشہ یہی تلقین ہوتی تھی کہ
میں گھر ہی میں اوڑھے لپیٹے دبکا رہوں۔ جہاں جاڑا شروع ہوا اور میری والدہ
نے روئی کی نیم آستین مجھے پہنادی اور ایک اون کا کنٹوپ اڑھا دیا۔

بچپن سے لڑکپن آیا اور لڑکپن سے جوانی، مگر ہمارے اس معمول میں
کوئی خاص فرق نہ آیا، بچپن اور لڑکپن میں والدین نے جن چیزوں کے پہننے
کا عادی بنادیا تھا، وہ اب ہم جوان ہونے کے بعد خود پہننے لگے، بلکہ جاڑے
میں کنٹوپ اوڑھ کر سونے کی عادت بھی ڈال لی۔

سردی سے بچنے کی ان ساری احتیاطی تدبیروں کے باوجود بھی۔
نزلہ زکام مجھے جاڑے بھر رہتا۔ موسم سرما کی ابتداء سے بہار کے آخر تک گویا
نزلہ میرا محاصرہ کیے رہتا تھا۔ سر گلا اور ناک میرے جسم کے یہ تین مقامات
ہمیشہ اس کی زد میں رہتے، اور کبھی کبھی تو نزلہ کی تراوش میرے سینے پر ہونے
لگتی اور نمونیے کی سی شکایت پیدا ہو جاتی اس بارہ ماسی شکایت نے مجھے اتنا مجبور
کر دیا تھا کہ نزلہ کے مارے میں کہیں باہر نہیں جاتا تھا۔

اسی حال میں میری شادی ہو گئی۔ ازدواجی زندگی کے بعد اپنی اس
شکایت سے مجھے زیادہ وحشت ہونے لگی کہ بیوی جب مجھے بارہ مہینے ہی بیمار
دیکھے گی تو کیا کہے گی۔ اس احساس نے میری قوت ارادی میں ایسی مضبوطی
پیدا کر دی کہ نزلہ اس اصطلاح میں سوچنے لگا کہ آئندہ سے یا تو میں رہوں گا یا
نزلہ۔ میرا اور اس کا اجتماع اب ایک جگہ نہیں ہوگا۔ دوائیں میں بچپن سے
اب تک اتنی آزما چکا تھا کہ مجھے اب دوا کے تصور سے ابکائی آتی تھی۔ مجھے اپنے

والد کے ایک طبیب دوست کا مشورہ یاد آیا جو انھوں نے آج سے دس
سال پہلے مجھے دیا تھا۔ سب سے پہلی بات تو انھوں نے یہ کہی تھی کہ صاحب
زادے اتنے زیادہ کپڑے نہ لادا کرو، ہاتھ پیر ہلایا کرو۔ اور اگر ہمت
ہو تو ٹھنڈے گرم پانی سے روزانہ نہایا کرو۔ تمہارا نزلہ جاتا رہے گا
میرے والد کو بھی یہی بتاتے تھے کہ مستقل طور پر دوائیں پلاتے رہنے
سے یہ مرض شکایت نہیں جائے گی جب تک ان طور طریقوں کو نہ چھوڑ دے
جو نزلہ آور ہیں۔ والد اس معاملہ میں اپنے دوست کو کچھ سنکی سا سمجھتے تھے
اس لیے وہ سردی سے بچانے کے لیے ہمیشہ زیادہ سے زیادہ کپڑے پہننے
کی تلقین کرتے تھے۔ لیکن اب مجھے رہ رہ کر ان طبیب صاحب کا مشورہ یاد
آرہا تھا۔ میں سوچتا تھا کہ سارے ہی جتن کر ڈالے، لاؤ اس کو بھی آزما
دیکھیں زیادہ سے زیادہ یہ ہوگا کہ مر جاؤں گا، تو اب میری زندگی کون
سی اچھی ہے۔ ایسی مردہ قسم کی زندگی سے موت ہی بہتر ہے۔ چنانچہ ان کے مشورہ
پر اچھی طرح غور کر کے، میں نے حسب ذیل پروگرام مرتب کیا

شروع ستمبر تھا، میں اگلے ہی روز سے صبح پانچ بجے اٹھا گرم
کپڑے پہنے، مگر ہلکے اور باہر پیدل ہوا خوری کے لیے نکل گیا۔ میں نے آدھ
گھنٹے چلنے کی ٹھانی تھی، شروع میں آہستہ آہستہ چلا لیکن پھر بھی کئی مرتبہ راستہ
میں میرا سانس پھولا، اس لیے کہ اس سے پہلے کبھی اتنی دور پیدل چلنے کا اتفاق
ہی نہیں ہوا تھا۔ راستہ میں کئی جگہ بیٹھ کر سانس لینا پڑا، لیکن جتنا وقت
میں نے پیدل چلنے کے لیے مقرر کر دیا تھا اس میں تھک جانے اور سانس
چڑھ جانے کے باوجود بھی کمی نہیں کی۔

ہوا خوری سے واپس آتے ہی میں نے ایک بالٹی میں ٹھنڈا پانی
لیا۔ ایک بڑا تولیا لیا۔ اور ایک ایسا کپڑا لیا۔ جسے پانی میں بھگو کر جسم پر پھیر
سکوں۔ میں ان تینوں چیزوں کو لے کر ایک گرم کمرے میں گیا اور سارے
کپڑے اتار دیے۔ اس کے بعد میں نے یہ کیا کہ کپڑے کو پانی میں بھگو کر اور

اتنا نچوڑ کر کچھ نہ کچھ پانی اس میں رہ جائے، پہلے اپنے بائیں بازو پر پھیرا اور اسے خوب گیلا کر لیا، اس کے بعد تولیے سے گیلے بازو کو خوب رگڑا یہاں تک کہ جلد سُرخی مائل ہو گئی۔ اسی طرح تھوڑا تھوڑا کر کے سارے جسم کو پونچھ کر لیا۔ آخر میں اپنے پاؤں کے تلووں کو کوئی دو یا تین سکنڈ پانی میں رکھا اس کے بعد انھیں بھی اتنا رگڑا کہ وہ گلابی ہو گئے۔ اس عمل سے میرے سارے جسم میں گرمی پیدا ہو گئی اور پاؤں تو شام تک گرم رہے۔ اس کے بعد کپڑے بھی میں نے ہلکے گرم پہنے اور کوٹ اور نیم آستین وغیرہ جو میں معمولاً پہنا کرتا تھا، وہ نہیں پہنا۔ پہلے روز اس پروگرام کے بعد اچھی خاصی تھکن محسوس کی مگر اور دنوں کی نسبت میری طبیعت زیادہ بشاش تھی۔ میں نے نہایت سختی سے اس پروگرام پر عمل کیا۔ میں نے ایک مہینے کے بعد ہی محسوس کیا کہ اب پیدل چلنے سے میرا سانس نہیں پھولتا۔ رفتہ رفتہ میں نے صبح کی ہوا خوری کا وقت بڑھانا شروع کر دیا۔ یہاں تک کہ پندرہ روز میں آدھ گھنٹے سے ایک گھنٹے تک پہنچ گیا سارے جاڑے میں ایک گھنٹے صبح کے وقت ہوا خوری کرتا رہا۔ دسمبر میں میری طبیعت اتنی بہتر ہو گئی تھی کہ میں کچھ دیر دوڑ بھی لگانے لگا، مگر آہستہ آہستہ۔ ہوا خوری کے فوراً بعد میں سارے جسم کو ٹھنڈے پانی کے کپڑے سے صاف کرتا اور پھر خشک تولیے سے خوب رگڑ کر پونچھتا رہا۔ بلا مبالغہ عرض کرتا ہوں کہ ایک مہینے کے اندر اندر میرا نزلہ اور زکام غائب ہو چکا تھا، اور اس کے بعد سارے جاڑے میں بالکل امن سے رہا۔ نہ درد سر باقی رہا، نہ ناک نے ستایا اور نہ نزلہ گلے اور سینے پر گرا غرض ساری شکایات اس طرح جاتی رہیں جیسے کبھی تھیں ہی نہیں۔ میرے قلب کی حالت بھی پہلے سے بہتر ہو گئی۔

اگر تمھیں میرا یقین نہیں آتا تو ایک مرتبہ میرے اس پروگرام کو آزما دیکھو، کچھ زیادہ مشکل نہیں ہے، ذرا ارادہ اور ہمت کی ضرورت ہے یقین جانو تندرستی تمہارے قدموں پر ہوگی۔

سید اعجاز الدین لکھنؤ۔

## خون کا غیر معمولی بڑھا ہوا دباؤ اور لہسن

"تم اچھے نہیں ہو سکتے، اگر تم نے آیندہ لگ کر دوا نہ کی اور غذائی پرہیز نہ کیا" نہایت تطعیت کے ساتھ میرے والد سے ڈاکٹر نے کہا۔

قبلۂ محترم نے نہایت پابندی کے ساتھ دوا اور غذا کا اہتمام کیا انھیں فشار الدم قوی (بڑھا ہوا خون کا دباؤ) کی شکایت تھی اور وہ نہیں چاہتے تھے کہ بد پرہیزی کر کے اپنے ہی ہاتھوں خود کو ہلاکت میں ڈالیں۔ لہٰذا تین مہینے تک وہ اسی ڈاکٹر کے زیر علاج رہے اور جو جو پرہیز اور دوا اس نے تجویز کی انہوں نے استعمال کی مگر روز بہ روز ان کی حالت بگڑتی ہی گئی یہاں تک کہ کھٹیا سے لگ گئے۔ ان کے سر کی رگیں کچھ اس تکلیف کے تھا پھڑکتی تھیں کہ وہ اس کی تاب نہ لا سکتے تھے اور تکلیف کی وجہ سے رونے لگتے تھے۔ ان کے لیے چلنا پھرنا دو بھر ہو گیا تھا۔ دو قدم وہ بغیر لڑکھڑائے نہیں چل سکتے تھے اور اکثر گرتے تھے اور چوٹ کھاتے تھے

ایک روز میں ایک انگریزی رسالہ دیکھ رہا تھا، اس میں لہسن کی افادیت پر ایک مضمون تھا، اس میں جہاں لہسن کی دوسری بہت سی خصوصیات بتائی تھیں وہاں یہ بھی لکھا تھا کہ اس کا استعمال فشار الدم قوی میں نہایت اکسیر ہے۔ اس سلسلہ میں میں نے اپنے ایک طبیب دوست سے مشورہ کیا انہوں نے کہا سمجھ میں نہیں آتا کہ لہسن جیسی محرک چیز فشار الدم قوی میں کس طرح مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ میں خاموش ہو گیا۔ کچھ دن بعد ایک اور مضمون میری نظر پڑا۔ اس میں بھی فشار الدم قوی کے لیے لہسن کے استعمال کی سفارش کی گئی تھی۔ میں پھر حکیم صاحب کے پاس گیا اور وہ مضمون بھی لے جا کر دکھایا۔ انہوں نے کہا کہ بھائی ہماری معلومات کے مطابق تو لہسن ایک محرک چیز ہے، اسے خون کے بڑھے ہوئے دباؤ میں نہیں استعمال کرانا چاہیئے، باقی تم تجربہ کر دیکھو۔

ان کا اشارہ پا کر میں نے اس روز شام سے ایک لہسن کا جوا اپنے والد کو دینا شروع کر دیا۔ انہوں نے کہا کہ بیٹا اس سے کیا ہوگا جب اچھی اچھی دواؤں سے کچھ نہ ہوا، ہمارا تو اب وقت ہی آ گیا ہے۔

دو تین روز بعد میں نے دو جوے روز کھلانے شروع کر دیے تیسرے پہر کا وقت اس کے لیے زیادہ بہتر بتایا گیا تھا۔ یہ دیکھ کر مجھے بڑی حیرت ہوئی کہ ایک ہی ہفتہ میں وہ بغیر لڑکھڑائے اپنے گھر میں چلنے پھرنے لگے تھے۔ اور ان کی پیشانی پر جو ورید ابھری ہوئی تھی وہ کم ہونے لگی یہاں تک کہ دو ہفتہ میں وہ بالکل دب گئی اور خون کا دباؤ دیکھا تو تقریباً

نارمل تھا۔ حکیم صاحب سے ذکر کیا انھیں بھی بڑی حیرت ہوئی اور وہ یہ کہہ کر خاموش ہوگیے، لہسن محرک تو ہی، مگر اس کے ساتھ سمیّت کو دفع کرنے والا بھی ہی۔ اور چوں کہ خون کا دباو بڑھانے میں سمیت کو خاص دخل ہی، اس لیے تمہارے والد کے کیس میں یہ اکسیر ثابت ہوا۔ یہی ایک توجیہ کی جا سکتی ہی۔

سبزیوں ترکاریوں اور پھلوں کے استعمال کا شوق تو والدصاحب کو ہمیشہ سے رہا ہی۔ اس زمانے میں بھی ان کے استعمال میں زیادہ تر یہی غذا رہی۔ گوشت بہت کم کھایا

طبیب اس کی اب خواہ کچھ بھی توجیہ کریں، مگر میرے نزدیک یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہی کہ لہسن کا استعمال تنہا کیا جائے یا مسالے کے طور پر یہ خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ کے لیے ایک مخصوص دوا کا کام دیتا ہی۔ اس کے بعد میں نے اپنے بہت سے دوستوں پر بھی اسے آزمایا۔ ان سب پر اس کا یہی اثر ہوا جو قبلہ والد صاحب پر ہوا تھا۔

میرے والد کی عمر اس وقت ۸۰ سال کی ہی، مگر ان کی صحت اب بھی قابل رشک ہی۔ ان کی کمر بالکل سیدھی ہی اور وہ گھر کا کام کاج جوانوں کی طرح کرتے ہیں۔ وہ اس عمر میں بھی اپنے پوتے کو ساتھ لے کر صبح سویرے تفریح کو جاتے ہیں

عبدالمنّان لاہور (پاکستان)

## مغز املتاس اور خناق

ہمارا خاندان پچاس سال کے دہلی میں رہتا تھا، ستمبر ۴۷ کے فسادات میں ہمارا مکان سبزی منڈی میں تھا، منڈی اجڑی تو ہمارا گھر بھی اجڑا اور ہم بے خانماں کئی مہینے تک اِدھر اُدھر اور اُدھر سے اِدھر مارے مارے پھرتے رہے بالآخر ملتان میں قیام ہوا اور کچھ سلسلہ روزگار لگا، ہمدرد صحت کا میں پرانا خریدار ہوں۔ ستمبر سے آج تک جہاں میں بہت سے عزیزوں اور دوستوں سے، بچھڑا، اپنے اس پُرانے رفیق سے بھی بچھڑا۔ اب سُنا ہی کہ اپریل سے ہمدرد صحت کراچی سے نکلنے والا ہی بڑی خوشی ہوئی۔ میرا دل چاہا کہ میں بھی کوئی ایسی چیز رسالے کے لیے لکھوں جو اس قابل ہو کہ رسالے میں شائع کی جا سکے اور ہزاروں آدمیوں کو اس سے فائدہ پہنچے اور تو مجھے کچھ آتا نہیں اور نہ ہی میں مضمون نگار ہوں، اپنا ایک ذاتی تجربہ قلم بند کر کے بھیجتا ہوں گر قبول افتد زہے عز و شرف۔

میری عمر ۲۸ سال کی ہی۔ ۱۲ سال کی عمر سے مجھے گلے کی شکایت شروع ہوئی۔ اوّل اوّل تو ڈاکٹروں کو دکھایا، جب تک دواؤں کی چریاں لگتی رہیں، فائدہ رہا، لیکن جہاں دوا بند ہوئی اور وہی تکلیف پھر عود کر آئی اس کے بعد طبیبوں کا نمبر آیا اُن کے بھی خوب نسخے پیے۔ گلے میں دوائیں بھی لگائیں۔ مگر فائدہ نہ ہوا۔ میرے والد کے ایک کرم فرما مجھے ایک روز حکیم محمد احمد صاحب مرحوم کے ہاں لے گئے میرے مرض کو اس وقت ۵ سال ہو چکے تھے، مرحوم اس وقت مطب میں بیٹھے ہوئے اخبار پڑھ رہے تھے میری نبض پر نہایت بے اعتنائی سے ہاتھ رکھا، والد کے دوست نے گلے کی پرانی تکلیف بتائی بمشکل سے آدھے منٹ دیکھا ہوگا کہ حسب ذیل دوا پرچہ پر بھی لکھ دی اور زبانی بھی بتائی۔ اور کہا جاؤ جاؤ اس سے ٹھیک ہو جائیگا

"۲ تولے مغز املتاس لے کر پاؤ سیر جوش کئے ہوئے گرم دودھ میں پانچ منٹ رکھ کر اور دودھ کو خوب ہلا کر اس دودھ سے غرارے کرائے جائیں انشاءاللہ ٹھیک ہو جائے گا"

میری کیفیت یہ تھی کہ گلا بیچنے لگا تھا اور خناق کی سی حالت پیدا ہونے لگی تھی۔ مجھے اس دوا پر بالکل بھی اعتقاد نہ تھا۔ والد بھی میری بڑھی ہوئی مرض کی حالت کو دیکھ کر گھبرا گئے تھے اور اس معمولی سی دوا پر ان کا بھی کوئی اعتقاد نہ تھا۔ مگر میرے والد کے دوست کا اصرار تھا کہ جو دوا حکیم محمد احمد نے تجویز کی ہی اسے ضرور استعمال کرو۔ چنانچہ اس کا استعمال اُسی وقت سے شروع ہوگیا۔ میری حیرت کی انتہا نہیں رہی جب میں نے دیکھا کہ دو گھنٹے کے اندر اندر میرا گلا بیچنا بند ہوگیا اور گلے کی خراش کو بھی غیر معمولی افاقہ ہوا۔ دو روز برابر مغز املتاس کے دودھ میں ملا کر غرارے کیے۔ تیسرے روز مجھے گلے کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ میں احتیاطاً مزید ایک مہینے تک تھوڑے تھوڑے وقفے کے ساتھ اس دوا کے غرارے کرتا رہا تاکہ مرض جڑ سے اکھڑ جائے الحمدللہ اس کے بعد سے آج تک مجھے گلے کی کوئی شکایت نہیں ہوئی

عزیزالدین حال وارد کراچی

# مخدّرات کے متعلّق نئی دریافتیں

لینن گراڈ کے "انسٹی ٹیوٹ آف نیورو پیتھولوجی" میں جو نئے تجربات کیے گئے ہیں ان سے مخدّرات کے متعلق بعض ایسی حیرت انگیز معلومات حاصل ہوئی ہیں جو اب تک بالکل پوشیدہ اور لامعلوم تھیں۔ جانوروں پر تجربات کرنے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ وہ عصبی بے حسی جو مخدر دواؤں سے پیدا ہوتی ہے وہ جسم نامی کی معمولی خاصیتوں کو بھی بدل دیتی ہے۔ اس سے انسانی جسم کی بعض سخت و سنگین بیماریوں کو اچھا کرنے یا روکنے کے غیر متوقع امکانات پیدا ہو گئے ہیں۔ ماسکو کے ایک طبی رسالے میں روسی سائنس داں ڈاکٹر ایل فریڈلینڈ نے ان تجربات کے متعلق ایک سیر حاصل بحث شائع کی ہے۔

ایک صدی پہلے سے جب کہ مخدّرات کو سرجری کے سلسلے میں استعمال کیا گیا۔ اب تک یہی خیال کیا جاتا رہا ہے کہ یہ "درد رُبا" یا "اذیت کش" چیز ہے۔ اسی لیے مخدر دواؤں کو آپریشن کے لیے استعمال میں لایا گیا، مگر اس طویل مدت کے دوران میں یہ معلوم نہیں کیا کہ احساس کو مُردہ کرنے اور تکلیف کو کم کرنے کے علاوہ یہ دوائیں اور کیا نتیجہ پیدا کر سکتی ہیں یا کون سی دوسری طبی خدمات انجام دے سکتی ہیں۔

لینن گراڈ میڈیکل اکاڈیمی کے پروفیسر اور مشہور ماہر عضویات و مرضیات ڈاکٹر سیوو سوڈ گیلکن نے جو جدید تجربات کیے ہیں ان کی بنیاد دو پہلے تجربات پر ہے جو دوسرے سائنس دانوں نے کیے تھے مگر ان کو آخری اور نتیجہ خیز منزل تک نہیں پہنچایا گیا تھا۔ پاسچر کا فرانسیسی شاگرد روکس اور ملنی کوف کا ایک روسی شاگرد بزریکا ان پہلے تجربوں کے ذمہ دار تھے انھوں نے ہیضہ، ٹائیفائڈ اور پیچش کے "سیرموں" پر متعدد تحقیقات کرتے ہوئے یہ دیکھا تھا کہ جب سریع الحس بنائے ہوئے امرکی چوہوں کو سیرم کے چند قطرے دیئے گئے تو ان میں ایک عجیب قسم کا غیر متوقع ردِّ عمل پیدا ہوا جس کی تفصیل حسب ذیل ہے:

ان جانوروں کو چند روز پہلے انجکشن کے ذریعے معمول سے زیادہ "خوراکیں" دے دی گئی تھیں اور اس طرح وہ حد سے زیادہ "تیز حس" بنا دیئے گئے تھے۔ اس کے بعد "سیرم" کے جب تقریباً ایک درجن قطرے پھر دیئے گئے تو امرکی چوہوں کے جسم میں شدید تشنج پیدا ہوا اور وہ مر گئے۔ یعنی وہی "سیرم" جو پہلے بڑی خوراکوں میں بھی ضرر رساں نہیں ہوا تھا، دوسری مرتبہ مہلک زہر کی خوراک ثابت ہوا۔ اس کے بعد اس تجربہ کی نوعیت بدل دی گئی، اور تیز حس بنائے ہوئے جانوروں کو دوسری مرتبہ سیرم کا انجکشن دینے سے پہلے "ایتھر" کی ذرا سی خوراک دے دی گئی۔ اس مخدر کا اثر یہ ہوا کہ چوہوں کو نہایت پُرسکون نیند آگئی اور جب اس کا اثر زائل ہو گیا تو وہ اُٹھ کر پھر معمولی تندرست چوہوں کی طرح اچھلنے کودنے لگے۔ دونوں سائنس داں یعنی روکس اور بزریکا اس نتیجے پر پہنچے کہ مخدر دوا نے تیز حس بنانے والی پہلی خوراکوں کا اثر بالکل زائل کر دیا تھا۔ اس کے بعد انھوں نے اس سلسلے میں کوئی مزید تجربہ نہیں کیا اور یہ اہم تحقیقات اس حد سے آگے نہ بڑھی۔

**اعصاب اور ورم کا تعلق**:۔ نئے ریسرچ کی دوسری بنیاد لینن گراڈ کے پروفیسر تولوٹکوف کی تحقیقات تھی، جنھوں نے اس مسئلے پر دوسرے زاویۂ نگاہ سے غور کیا تھا اور ہاتھوں پر مقامی آماس کے علاج کے دوران میں ایک خاص نتیجے پر پہنچے تھے۔ انھوں نے ہاتھوں کی طرف جانے والے اعصاب کو کاٹ ڈالا اور یہ دیکھا کہ جو ورم علاج کے معمولی طریقوں سے اچھا نہیں ہوا تھا وہ ۲۴ گھنٹوں کے اندر جاتا رہا۔ اس سے ان پروفیسر موصوف نے یہ نتیجہ نکالا کہ عصبی عمل میں اگر جراحتی

مداخلت کی جائے تو ورم کی پوری میکانی نوعیت میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ یعنی جب ہاتھوں کے اعصابی ریشے کاٹ دیئے گئے تو مرکزی عصبی نظام سے ان کا کوئی تعلق باقی نہیں رہا اور اس طرح آماس کے ذرائع کو جسم نامی پر عمل کرنے سے روک دیا۔

**تخدیر کا اثر:۔** اس ریسرچ کی اصل قدر کا پتہ لگانے اور اس کی تصدیق کرنے کے لیے یہ ضروری تھا کہ مزید تجربات کیے جائیں تاکہ ورم پیدا کرنے کا ایک ذریعہ کام میں لایا جائے اور پھر مرکزی عصبی نظام سے اس کو اس طرح غیر متعلق کر دیا جائے جیسے کہ بجلی کا بٹن دبانے سے کرنٹ غائب ہو جاتا ہے۔

یہی وہ اہم تجربہ تھا جو پروفیسر گیلکن نے کیا۔ انھوں نے اس کام کے لیے دو بلیاں اور تھوڑا سا لیویسائٹ" (Lewisite) استعمال کیا۔ یہ ایک قسم کی آبلہ ڈالنے والی چیز ہے جس سے چند منٹ میں نمایاں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ گیلکن نے دونوں بلیوں کی ران پر ایک چھوٹے رقبہ کے بال صاف کر دیئے۔ جس بلی کو مخدر دوا پہلے نہیں دی گئی تھی۔ اس کی ران پر جلد ہی کافی ورم پیدا ہو گیا اور جس بلی کو پہلے سے مخدر کیا جا چکا تھا اس میں کوئی رد عمل پیدا نہیں ہوا، یعنی اس کی ران پر آماس نمایاں نہ ہوا۔ اور سیال" لیویسائٹ" کا قطرہ اس کی جلد پر چمکتا رہا۔

اب گیلکن کے دماغ میں اس کا کوئی شبہ باقی نہیں رہا کہ عصبی نظام سے قطع تعلق کرنے یعنی مخدر دینے کے بعد وہ عناصر یا ذرائع جو ورم پیدا کرتے ہیں بے عمل اور بے کار ہو گئے۔ لیکن وہ اس سے بھی ایک زیادہ اہم نتیجے پر پہنچا۔ اس نے معلوم کر لیا کہ تخدیر سے جسم نامی کی معمولی خاصیتیں بدل جاتی ہیں جس مقام پر پہنچ کر روکس اور برزر رک گئے تھے۔ پروفیسر گیلکن اس مقام سے آگے بڑھ گئے اور سینکڑوں تجربات کے ذریعے مخدرات کے اس سے اثر کو ثابت کر دیا۔

## ہارمونوں کا استعمال

ان میں سے سب سے زیادہ دلچسپ تجربات وہ تھے جو ہارمونوں کے ذریعے کیے گئے تھے۔ گیلکن نے پہلے "انسولین" استعمال کیا۔ اس کے بعد بیضہ دان کا ہارمون "فولیوسولین" اور غدہ درقیہ کا ہارمون "تھائروزین" استعمال کیا۔ سب کے نتائج بلا کم و کاست ایک ہی جیسے ثابت ہوئے۔ یہ ہارمون خون کے دھاروں میں داخل ہوئے۔ لیکن جب مخدر کے ذریعے دماغ کو غیر متعلق کر دیا گیا تو وہی اجسام نامی جو معمولی حالات میں ان کو پورے ذوق و شوق سے لے لیتے، ان سے بالکل بے پروا ہو گئے اور ذرا بھی متاثر نہ ہوئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ہارمونوں کی قوت عمل اور سرگرمی بالکل ختم ہو گئی۔

اس سے وہ دیرینہ عقیدہ غلط ثابت ہو گیا کہ جسم کے عضلات ملنے اور جذب ہونے کے لیے ہارمونوں کو کسی درمیانی وسیلے کی ضرورت نہیں ہے۔ اب یہ معلوم ہو گیا کہ ہارمون کو سب سے پہلے دماغ سے "مودبانہ" استدعا کرنی پڑتی ہے اور اگر دماغ یعنی عصبی مرکز سویا ہوا ہو تو ہارمون کے لیے اس کے سوا کوئی کام نہیں رہتا کہ بے نتیجہ طور پر خون کے دھاروں میں چکر لگاتے رہیں۔ درحقیقت یہ بڑی حیرت انگیز دریافت تھی۔ انسولین کا ایک ذرہ (گرین ۰۰۰۰۰ ۱۲۵) خرگوشوں کے خون میں شکر کی مقدار کم کر دیتا ہے۔ اسی طرح بیضہ دان کے ہارمون، یعنی فولیوسولین کا ایک قطرہ ۰۰۰۰۰ ۱ چوہوں میں نمایاں رد عمل پیدا کرتا ہے۔

تخدیر کے باعث ایسے طاقتور عناصر کا بالکل بے اثر ہو جانا اور اپنی عظیم قوت کو کھو دینا سائنس دانوں کے لیے بے حد حیرت انگیز امر تھا۔ اس نے پروفیسر گیلکن کی توجہ کو ایک دوسرے اہم مسئلے کی طرف لگا دیا۔ انھوں نے "پوٹاشیم سائنائڈ" کے ذریعے بلیوں پر تجربہ کرنے کی تیاری کی۔ یہ ایک نہایت ہی مہلک زہر ہے اور بہت تیزی سے زندگی کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اگر اس کی خوراک کافی ہو تو فوری موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ وہ خطرناک زہر ہے جو تمام خلایا پر بیک وقت حملہ کر دیتا ہے، اور فوراً ان کا گلا گھونٹ کر ان کو آکسیجن جذب کرنے کے ناقابل بنا دیتا ہے۔ اس کی ایک چھوٹی سی خوراک بلی کو اس طرح ہلاک کر دے گی جیسے کسی نے پوری ضرب کے ساتھ ایک بھاری تیشہ سے اس کا سر

کاٹ دیا ہو۔

تجربات کے دوران میں یکے بعد دیگرے چھے بلیاں پوٹاسیم سائنائڈ سے صرف چھے سکنڈ میں مرگئیں۔ اس کے بعد چھے بلیوں کو مخدر دوا دینے کے بعد ان کو بھی اسی مقدار میں پوٹاسیم سائنائڈ بہ ذریعے انجکشن دیا گیا۔ ان پر اس زہر کا ذرا بھی اثر نہ ہوا ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے انجکشن کی پچکاری میں خالص پانی کے علاوہ کوئی چیز نہ تھی۔ چار بلیاں تو ہوش میں آگئیں اور اچھی خاصی زندہ رہیں۔ مخدر نے زہر کو بے اثر بنا دیا تھا۔ دو بلیوں میں جب مخدر کا اثر زائل ہوا تو وہ خون میں زہر موجود ہونے کے باعث مرگئیں۔ اس واقعہ سے ان حالات کا پتہ لگا جو زندہ اجسام کے اندر جاری تھے۔ گیلکن کا دعوےٰ یہ ہے کہ وہ دو بلیاں اس لیے مرگئیں کہ ان کے حواس کسی قدر جلد قبل از وقت واپس آگئے تھے۔ ان کی بے ہوشی دس منٹ میں زائل ہوگئی تھی۔ اور یہ مختصر مدت پوٹاسیم سائنائڈ جیسے زہر کو قدرتی طور پر جسم سے خارج کرنے کے لیے کافی نہ تھی۔ باقی جو بلیاں زندہ رہ گئیں وہ پورے ایک گھنٹے تک بے ہوشی اور سکتے کی حالت میں تھیں اور یہ مدت زہر کے خطرے کو رفع کرنے کے لیے کافی تھی۔ جب یہ بات قطعی اور صاف طور پر دیکھی گئی کہ یہ چار بلیاں اب کسی خطرے میں نہیں ہیں اور ادھر ادھر اپنی فطری سرگرمیوں میں مصروف ہیں اور یہ کہ ان کے جسم میں پوٹاسیم سائنائڈ نے اپنی ہلاکت آفرینی کی پوری مدت اپنا کوئی نشان ذرہ برابر بھی چھوڑے بغیر ختم کرلی تو وہ تعجب سے دم بخود ہوگئے۔ اور اگر وہ ان تجربات کی ہر منزل میں خود موجود نہ ہوتے تو شاید اپنی آنکھوں کی شہادت کو بھی صحیح نہ سمجھتے۔

"ادارہ"

---

# "آپریشن کی آفت سے بچو"

بقیہ: صفحہ (۱۱)

خیال ہوا تھا۔ تمھارے پیٹ میں سنکھیا کا زہر پہنچ گیا ہے۔ آج کل ایسے کیس بہت ہو رہے ہیں اس کا سبب یہ ہے کہ ان دنوں اتلافِ جراثیم کے خیال سے سنکھیا کا ہلکا سیال سبزیوں پر چھڑک دیا جاتا ہے۔ اگر کھانے سے پہلے ان کو اچھی طرح دھویا نہیں جاتا تو اس زہر کی اتنی مقدار معدے میں پہنچ جاتی ہے کہ شدید درد پیدا ہوتا ہے۔ لیکن آج تک اس سے کوئی ہلاک نہیں ہوا ہے۔ اور آپریشن کا تو کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا"

تیری چند روز تک بیمار رہی پھر اسی ڈاکٹری علاج سے رفتہ رفتہ اچھی ہوگئی۔ میں نے پوری کوشش کی کہ آپریشن کے اس "ماہر ڈاکٹر" کو قانونی گرفت میں لاؤں مگر مجھے اس کا ثبوت نہیں مل سکا کہ "نلکی کے حمل" کے بہانہ سے اس نے جن لڑکیوں کا آپریشن کیا تھا ان کو حقیقت میں ایسا حمل نہیں تھا۔ بہرحال میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ آپریشنوں کی اس وبا سے بچنا چاہیے۔ بڑی بڑی رقموں کے لالچ میں نشتر پکڑنے والے ہاتھ سے انسانوں کی ایک کثیر تعداد ہلاک ہوجاتی ہے۔ مریضوں کو چاہیے ڈاکٹروں کا تختۂ مشق نہ بنیں، اور اگر کسی خاص مرض کے لئے آپریشن ہی کی ضرورت ہو تو خوب سوچ سمجھ کر کسی اچھے اور دیانت دار ماہرِ علاج سے مشورہ کرنے کے بعد ہی ایسا قدم اٹھائیں۔

شربت اکسیر خاص (رجسٹرڈ)
آپ کی صحت اور توانائی کے لیے
دوڑ کا مقابلہ ہو یا کوئی اور مقابلہ، "شربت اکسیر خاص" کی فتح یقینی ہے۔ سب کھلاڑی تن درستی و توانائی کے لیے "شربت اکسیر خاص" استعمال کرتے ہیں۔ یہ "اکسیر" ان کے جسم میں تازہ خون کثیر مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ ان کو ہمہ وقت چست رکھتا ہے۔
ہمدرد دواخانہ نے زعفران اور دوسری یونانی دواؤں سے کیلسیم اور آئرن کی آمیزش کے ساتھ اسے مرکب کیا ہے۔ اور شکر انگوری میں ان لطیف ادویہ کو محفوظ کیا ہے۔ جگر کی کمزوری رفع کرنے اور انیمیا (خون کی کمی کے مرض) کو دور کرنے میں "شربت اکسیر خاص" اپنی زود اثری کی بنا پر مشہور ہے۔ اور اطبا، اور ڈاکٹر اور وید صاحبان قیمتی سے قیمتی ولایتی دواؤں کے مقابلے میں اسے استعمال کرتے ہیں
(چھ اونس کی شیشیوں میں فراہم کیا جاتا ہے)
SYRUP
IKSIR
KHAS
FORMULA
Hamdard
ہمدرد دواخانہ — دہلی — کراچی
Hamdard DAWAKHANA DELHI. KARACHI.

(افسانہ)

# لیڈی ڈاکٹر

از مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر۔ ایم۔ اے۔

ڈرائنگ ہال کی دیوار گھڑی نے بارہ بجائے۔ نصف رات ختم ہو چکی۔ گھنٹہ کی بارہ صدائیں فضا میں گونج کر غائب ہو گئیں۔ شاکرہ نے کتاب بند کر دی۔ وہ دیر سے ایک چھوٹی میز کے پاس بیٹھی ہوئی گہرے مطالعہ میں مصروف تھی۔ چاروں طرف سناٹا چھایا ہوا تھا۔ شاکرہ کی ماں حمیدہ بیگم پاس کے کمرے میں پڑی سو رہی تھی اور خراٹے لے رہی تھی۔

شاکرہ نے خیال کیا کہ اب اسے بھی جا کر پلنگ پر سو رہنا چاہیے۔ اس نے تھوڑی دیر تک کچھ سوچا۔ پھر یکایک فیصلہ کیا کہ سونے سے پہلے اسے نیچے کی منزل میں جا کر ایک مرتبہ پھر اپنی مریض عورتوں کو دیکھ لینا چاہیے جو ان دنوں اس کے زیر علاج تھیں۔ ایک کمرے کی مریضہ خاص طور پر اس کے لیے باعث تشویش تھی۔ آج ہی صبح کو اس کے ہاں بچہ پیدا ہوا تھا اور زچہ کی حالت قابل اطمینان نہ تھی۔ اس نے ایک ہلکا سا اونی شال اپنے کندھوں پر ڈالا اور کمرے سے باہر نکل کر برآمدہ میں آئی۔ سردی کا موسم شروع ہو چکا تھا۔ فضائے آسمانی میں چاند اپنا خاموش سفر طے کر رہا تھا، چاندنی چھٹکی ہوئی تھی۔ سارا عالم نورانی تھا۔

شاکرہ چند منٹ خاموش کھڑی رہی جیسے وہ اس پرسوز اور دل کش منظر میں کھو گئی ہو۔ سینکڑوں خیالات اس کے دماغ میں آئے اور گزر گئے۔ نیچے کی منزل سے نرسوں کے آہستہ آہستہ بولنے کی آوازیں آ رہی تھیں۔ چاند کی کشتی آسمان کے نیلے سمندر میں چلی جا رہی تھی۔

آج سہ پہر کو ایک ایسا واقعہ ہوا تھا جس سے شاکرہ کے دل میں بہت سی بھولی ہوئی یادگاریں از سر نو ابھر آئی تھیں کوئی ایسی چیز تھی جو دل کی چھپی ہوئی گہرائی سے نکل کر سطح پر آ گئی تھی، اور اس کے دماغی سکون کو اس طرح اضطراب میں بدل رہی تھی جیسے کسی سوئے ہوئے شخص کو جھنجھوڑ دیا گیا ہو۔ شاکرہ نے ایک ٹھنڈی سانس لی۔ وہ سوچنے لگی، آخر یہ دولت، یہ شہرت، یہ ساز و سامان میرے کس کام کے ہیں! میری ساری زندگی تو اس ایک واقعہ نے تباہ کر دی جو آج سے دس سال پہلے رونما ہوا تھا اور جس کی یاد آج سہ پہر کو یکایک تازہ ہو گئی تھی!

شاکرہ بمبئی میں ایک مشہور لیڈی ڈاکٹر تھی۔ اس نے اپنے طبی مشغلہ کے لیے ایک خوبصورت "نرسنگ ہوم" بنایا تھا اور اس کے لیے بہترین طبی ساز و سامان اور آلات مہیا کیے تھے۔ یہ گویا اس کا اپنا ذاتی اقامتی ہسپتال اور کلینک تھا، جہاں مریض عورتیں قیام کر کے اس کے زیر علاج رہتی تھیں۔ شہر میں لیڈی ڈاکٹر شاکرہ کی پریکٹس اور معالجاتی کامیابیوں کی شہرت دور دور تک پھیلی ہوئی تھی اور اس کے ذاتی حسن و رعنائی، اس کی ساحرانہ آنکھوں، اس کی میٹھی بولی اور اس کے دل کش تبسم نے اس کی شہرت اور مقبولیت کو چار چاند لگا دیئے۔ وہ بہت دولتمند تھی۔ روپے اس کے سامنے برسا کرتے تھے، مگر اس کی زندگی میں ایک ایسا خلا تھا جو پر نہیں ہو سکتا تھا۔

شاکرہ اپنے نرسنگ ہوم کے اوپر کی منزل میں رہتی تھی۔ اس کے والدین میں سے صرف اس کی ماں زندہ تھی اور وہ بھی اسی کے ساتھ رہتی تھی۔ مریضوں اور نرسوں اور کلینک کے دوسرے ملازموں کے لیے نیچے کی منزل مخصوص تھی۔ عمارت خاصی بڑی تھی، جس کے پندرہ کمروں میں تیس مریض عورتوں کے لیے پلنگ تھے۔ اور مریضوں کی دیکھ بھال اور خدمت کے لیے دس نرسیں

اور چند خادمائیں تھیں۔

آج سہ پہر کا واقعہ پھر شاکرہ کے دماغ میں چکر لگانے لگا۔ اس کے دل میں ایک ہوک سی اٹھ رہی تھی، جسے دبانے کی کوشش کرکے وہ چاندنی کے نظارے میں محو ہو جاتی تھی۔ وہ واقعہ جس کی یاد اسے ستا رہی تھی آج دو بجے اس کی پرسکون زندگی میں ایک نیا اضطراب پیدا کرنے کا باعث ہوا تھا۔ ڈاکٹر شاکرہ اپنے مطب میں بیٹھی ہوئی ایک نرس سے کچھ باتیں کر رہی تھی۔ اسی وقت ایک موٹر کار آکر دروازے پر رکی۔ شاکرہ نے خیال کیا کوئی نئی مریضہ ہے۔ اس وقت اس کے "نرسنگ ہوم" کے تیسوں پلنگ بھرے ہوئے تھے وہ سوچنے لگی کہ نئی مریضہ کو کہاں جگہ دی جائے گی۔ ایک لمحے بعد مریضہ خود ایک بوڑھی عورت کے ساتھ داخل ہوئی جو اس کی ماں یا ساس معلوم ہوتی تھی۔

مریضہ ایک حسین اور جوان عورت تھی۔ اس کا جسم بتا رہا تھا کہ اس کے ایامِ حمل بہت آگے بڑھے ہوئے ہیں اور بچہ پیدا ہونے کا دن قریب ہے۔ لیکن وہ اس قدر کمزور تھی کہ مدد کے بغیر چل نہیں سکتی تھی۔ چوں کہ اس کی ساتھی بوڑھی عورت کے بازو کا سہارا کافی نہ تھا اس لیے نرس نے آگے بڑھ کر مدد کی اور مریضہ کو ایک آرام کرسی پر بٹھا دیا۔

شاکرہ نے اس کا معائنہ کیا اور حسبِ دستور بہت سے سوالات کیے اور جوابات سنے۔ مریضہ ایک تعلیم یافتہ عورت معلوم ہوتی تھی۔ اس نے دریافتِ حالات کے دوران میں ایک بات ایسی کہہ دی جس سے شاکرہ کا دل یکایک دھڑک اٹھا اور ماضی کی تلخ یاد نے اسے بے چین کر دیا۔ "میرا نام نعیمہ ہے" مریضہ نے کہا "میرا شوہر ریلوے انجینیر ہے۔ اس کا نام افضل ہے۔ چند روز ہوئے اس شہر میں ان کا تبادلہ ہو گیا ہے۔ میری ممّی چاہتی تھیں کہ بچہ کی ولادت کے لیے مجھے اجمیر لے جائیں لیکن جب ہم نے آپ کی شہرت سنی تو میرے شوہر نے اصرار کیا کہ میں فوراً آپ سے ملاقات اور مشورہ کروں۔ وہ کہتے ہیں کہ حمل کے کے آخری ایام میں سفر مناسب نہیں ہے۔ مجھے یہیں رہنا ہو گا۔ اس لیے میں آپ کے پاس آئی ہوں۔"

شاکرہ کے دل کی دھڑکن بہت تیز ہو گئی تھی۔ لیکن اس نے خود کو بہ مشکل سنبھالتے ہوئے ایک تبسم کے ساتھ کہا: "آپ نے بہت اچھا کیا کہ بمبئی میں رہنے کا فیصلہ کر لیا۔ ایسے ایام میں ریل گاڑی کے جھٹکے خطرے سے خالی نہیں ہوتے اور پھر راستے کی دشواریاں...... ہاں تو میرا خیال ہے کہ بچے کی پیدائش میں تقریباً دو ہفتے باقی ہیں۔ جب وقت قریب آئے تو آپ میرے "نرسنگ ہوم" میں آجائیے گا۔ خدا نے چاہا تو سب کچھ اچھا ہی ہو گا۔" بوڑھی عورت سے مخاطب ہو کر "آپ کی کیا رائے ہے؟"

"ہاں۔ لیڈی ڈاکٹر صاحبہ" نعیمہ کی ماں نے جواب دیا۔ "آپ کی رائے بہت درست ہے۔ اسی لیے تو ہم آپ کے پاس آئے ہیں۔ یہ نعیمہ کا تیسرا بچہ ہو گا۔ ہر بچہ کی پیدائش اس لڑکی کے لیے زندگی اور موت کا سوال بن جاتی ہے۔ ہم لوگ اس خیال سے اس قدر پریشان ہیں کہ راتوں کو نیند نہیں آتی۔"

"ان کے دونوں بچے زندہ تو ہیں؟" شاکرہ نے پوچھا۔

"آہ۔ نہیں" ضعیفہ نے جواب دیا: "ایک بھی زندہ نہیں ہے۔ خدا کرے یہ بچہ زندہ رہے اور میری لڑکی بھی سلامت رہے۔"

"خدا مدد کرے گا۔" لیڈی ڈاکٹر نے کہا "آپ گھبرائیں نہیں۔ میں اپنی طرف سے پوری محنت اور نگرانی کروں گی۔"

"آپ کا بہت شکریہ، لیڈی ڈاکٹر صاحبہ!" نعیمہ نے ایک مطمئن لہجے میں کہا: "سچ پوچھیے تو آپ کے پاس آکر میرے دماغ کا بوجھ ہلکا ہو گیا۔"

یہ کہہ کر نعیمہ نے کرسی سے اٹھنا چاہا۔ شاکرہ نسخہ لکھنے لگی تھی۔ اس نے نگاہ اٹھا کر کہا: "آپ کو کوئی خاص بیماری نہیں ہے۔ صرف عام جسمانی کمزوری زیادہ ہے۔ آپ اس مقوی دوا کو پیتی رہیں اور ایک ہفتہ کے بعد پھر مجھ سے ملاقات کریں۔ اس اثنا میں اگر آپ کو کوئی خاص تکلیف ہو تو فوراً مجھے خبر دینا۔ میں آجاؤں گی۔ مجھے امید ہے کہ دو ہفتے بعد زچگی کا دن آجائے گا۔"

"شاکرہ نے نعیمہ کی ماں کے ہاتھ میں نسخہ دے دیا۔ ضعیفہ

نے دس دس روپیہ کے دو نوٹ شاکرہ کی میز پر رکھتے ہوئے کہا۔ "لیڈی ڈاکٹر صاحبہ، یہ مختصر سی فیس ہے"۔

"نہیں، نہیں"۔ شاکرہ نے جواب دیا: "اس کی کوئی جلدی نہیں۔ آپ اسے رکھ لیجیے۔ آپ جب اپنے نواسے کو جھولے میں بٹھائیں گی اس وقت میں فیس لے لوں گی"۔ شاکرہ کے چہرے پر ایک عجیب قسم کا میٹھا تبسم کھیلنے لگا۔

"اس وقت تو میری خاطر سے لے ہی لیجیے"۔ ضعیفہ نے کہا۔

"آپ نے نواسہ کہا ہے، نواسی نہیں۔ یہ وعدہ یاد رکھیے گا"۔

"ہاں معائنہ کے بعد میرا خیال کچھ ایسا ہی ہے۔ یہ کہتے ہوئے شاکرہ نے ضعیفہ کا ہاتھ پکڑ کر دونوں نوٹ زبردستی اس کی مٹھی میں رکھ دیئے اور کہا: "بعد کو دیکھا جائے گا"۔

دونوں عورتیں اس لیڈی ڈاکٹر کے اخلاق و محبت سے بحد مسرور و متاثر ہو کر دروازے کی طرف چلیں، جہاں ان کی موٹر کار کھڑی ہوئی تھی۔

شاکرہ اس موٹر کار کو دیکھتی رہی۔ یہاں تک کہ وہ نظر سے غائب ہو گئی۔ اس کے بعد اس نے ایک ٹھنڈی سانس لی۔ اس کا دل غم انگیز خیالات سے لبریز تھا۔ پھر وہ زینے پر اپنے اقامتی کمروں میں چلی گئی۔ اس کے خیالات دس سال پہلے کے واقعات کو دہرا رہے تھے۔ ایک گہری تلخی کے ساتھ۔

شاکرہ کے والد کا جب انتقال ہوا تھا تو وہ انتہائی افلاس و عسرت میں اپنی بیوی اور لڑکی کو چھوڑ گئے تھے۔ ان کی مالی حالت بہت خراب تھی۔ اس وقت شاکرہ کی عمر چودہ پندرہ برس تھی اور اس نے ابھی ابھی "ہائی اسکول" سے میٹرک کا امتحان پاس کیا تھا۔ شاکرہ بہت حسین لڑکی تھی۔ قد و قامت بھی بے حد دلفریب تھا۔ رنگ گورا اور آنکھیں رسیلی تھیں۔ اس کی بیوہ ماں حسینی بیگم ایک بڑے گھرانے کی فرد تھیں۔ مگر غریب کے گھر بیاہی گئی تھیں۔ ان کے بڑے بھائی کا نام یوسف مرزا تھا جو ایک خوش حال زمیندار تھے۔ مگر بہنوئی کے مرنے کے بعد بھی انھوں نے اپنی بیوہ بہن حسینی اور یتیم بھانجی شاکرہ کی کبھی خبر نہ لی اور ایک پیسہ سے بھی ان کی مدد نہ کی۔ وہ ایک خود غرض عیش پسند رئیس تھے۔ اور کنبہ پروری نہیں جانتے تھے۔

شاکرہ کی عمر اتنی ہو چکی تھی کہ اس کی شادی کر دی جائے۔ اس کی کاٹھی ایسی تھی کہ جوانی پھوٹ پڑتی تھی۔ حسینی بیگم کو شب و روز شاکرہ کی شادی کی فکر کھائے جاتی تھی۔ یوسف مرزا کا جوان لڑکا افضل بی۔ اے میں پڑھ رہا تھا اور ڈگری حاصل کرنے کے قریب تھا۔ حسینی بیگم نے سوچا کہ بھائی بلا سے بے مروت ہے۔ مگر ان کے پاس جا کر قسمت آزمائی کرنی چاہیے۔ وہ ڈرتے ڈرتے یوسف مرزا کے پاس گئیں تاکہ افضل سے اپنی لڑکی کی شادی کی تجویز پیش کریں۔

بھولی بھالی شاکرہ کی حالت بھی افسوس ناک تھی! وہ اس سے تو بے خبر تھی کہ دولت مند لڑکے اور غریب لڑکی کی شادی میں کیا رکاوٹ ہو سکتی ہے وہ اس تجویز سے بھی پہلے اپنے ماموں زاد بھائی افضل کو دل دے چکی تھی۔ وہ اس پر دل و جان سے فریفتہ تھی۔ لیکن افضل کا حال یہ تھا کہ دولت مندی کے غرور میں اس محبت پر ہنستا تھا۔ شادی کی تجویز پر تو اس نے اور بھی زور سے قہقہہ لگایا۔ اپنے باپ کی طرح وہ بھی چاہتا تھا کہ کسی امیر گھرانے میں شادی کر کے اس رشتہ کو حصول دولت کا ذریعہ بنائے۔ اور مالی نفع حاصل کرے۔

یوسف مرزا نے حسینی بیگم کو صاف جواب دے دیا۔ ایک حد تک خفا بھی ہوئے کہ غریب بہن کی طرف سے ایسی بے جوڑ تجویز کیوں پیش کی گئی! ان کی نگاہ ایک لڑکی پر پہلے ہی سے تھی۔ اور ان کے خیال میں بیٹے کی شادی کم از کم دس ہزار روپے کا ایک نفع بخش سودا تھا۔ حسینی بیگم اپنے بھائی کے گھر سے رسوائی لے کر بالکل خاموش اور مایوس واپس آئی اور آتے وقت یہ کہہ دیا کہ پھر تمھارے دروازے پر قدم نہیں رکھوں گی۔

حسینی کے پاس چند زیورات تھے شاکرہ نے ڈاکٹری پڑھنے کی خواہش ظاہر کی۔ ماں نے اپنے زیورات بیچ کر اسے زنانہ میڈیکل

کالج میں داخل کرا دیا اور ضروری کتابیں خرید دیں۔ اس کے بعد انھوں نے ایک معقول تنخواہ پر ایک دولت مند گھرانے میں لڑکیوں کو پڑھانے اور کشیدہ کاری سکھانے کا کام حاصل کرلیا۔ تاکہ شاکرہ کی طبی تعلیم جاری رہے۔

شاکرہ کا دل ہر وقت یہ محسوس کرتا تھا کہ اس کی ماں نے اس کے لیے کتنی بڑی قربانی کی ہے۔ اگرچہ افضل کے سلوک پر اس کا دل تلخیوں سے بھرا ہوا تھا، اور اس کی زندگی کا سب سے زیادہ پیارا خواب ختم ہو چکا تھا، پھر بھی اس نے حصول تعلیم پر پوری توجہ دی۔ اس نے بڑے ذوق و شوق سے اپنے مطالعے میں دل چسپی لی اور چار سال بعد جب وہ کامیاب ہو کر میڈیکل کالج سے نکلی تو اس شان کے ساتھ کہ امتحان میں فرسٹ پاس ہوتی تھی اور اس کی تصویر اور تعریفوں سے اخبارات کے کالم بھر گئے تھے۔ الغرض شہرت پہلے ہی روز سے اس کے قدم چومنے لگی تھی۔

---

اب وہ ایک مشہور و معروف لیڈی ڈاکٹر تھی، شہرت کا حلقہ اور دولت کی بارش روز بروز بڑھتی جا رہی تھی لیکن اس کے دل میں ایک خلش، ایک تمنا، ایک تڑپ تھی جو اسے کبھی چین نہیں لینے دیتی تھی۔ کبھی کبھی اسے اپنی زندگی ایک سنسان ریتیلا میدان معلوم ہوتی تھی جس میں برگ و بار کا نام و نشان نہ تھا۔ کبھی کبھی وہ اپنے جذبات پر قابو حاصل کرنے کی کوشش کرتی، مگر اس مقابلے میں ناکامیاب ہو کر شکست کھا جاتی تھی۔ راتوں کو اس کا تکیہ اکثر آنسوؤں سے بھیگ جاتا تھا۔ بے مروت اور سنگ دل افضل کا خیال اس کا پیچھا نہ چھوڑتا تھا وہ کسی دوسرے مرد کو اپنے شوہر بننے کا فخر عطا کرنا نہیں چاہتی تھی۔

---

جس روز افضل کی بیوی نعیمہ اس کے "نرسنگ ہوم" میں آئی تھی اس کے ایک ہفتے بعد کا واقعہ ہے۔ شاکرہ ابھی اپنے مریضوں کو دیکھ کر اور دن کا کام ختم کرکے اپنے کمرے میں آئی تھی شام کا اندھیرا چھا رہا تھا، اس نے اپنا اوور کوٹ اتار کر لٹکا دیا اور برآمدے میں نکل کر ٹہلنے لگی۔ تارے جھلملانے لگے تھے مگر چاند ابھی نہیں نکلا تھا۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوائیں چل رہی تھیں۔ کبھی کبھی نیچے کام کرنے والی نرسوں کی آوازیں آ جاتی تھیں۔ ایک کمرہ میں ایک بچہ رو رہا تھا۔ مگر یہ تمام صدائیں اس کی سنسان زندگی میں "صدا بہ صحرا" یا خواب میں چلتے پھرتے سائے سے زیادہ حیثیت نہ رکھتی تھی۔ وہ برآمدے کی دیوار سے ٹیک لگائے اپنے ہی پُر درد ماضی اور بے کیف حال کے خیالات میں محو تھی۔

وہ اسی حالت میں دیر تک ایک بت کی طرح خاموش کھڑی رہی۔ یکایک زینے پر تیزی سے کسی کے چڑھنے کی آواز آئی۔ ایک نرس اوپر آ رہی تھی۔ اس کو دیکھتے ہی شاکرہ جیسے ہوش میں آ گئی۔

"کیا بات ہے؟" اس نے نرس سے پوچھا "کیا کوئی ارجنٹ کیس ہے؟"

"ہاں ڈاکٹر صاحبہ"۔ نرس نے ہانپتے ہوئے جواب دیا "ایک شخص موٹر پر آئے ہیں، کہتے ہیں ان کی بیوی یکایک بیمار ہو گئی ہیں حالت تشویش ناک ہے۔ آپ کو ساتھ لے جائیں گے"۔

"اچھی بات ہے"۔ شاکرہ نے جواب دیا "میں پانچ منٹ میں نیچے آتی ہوں۔ جب تک تم ضروری سامان اور آلات موٹر کار میں رکھو۔ تم بھی میرے ساتھ چلو گی"۔

نرس نیچے چلی گئی۔ شاکرہ کمرے میں جا کر تیاری کرنے لگی۔ طبیبہ کی زندگی میں یہ کوئی غیر معمولی واقعہ نہ تھا۔ ایسے کیس اکثر ہوتے تھے۔ اس لیے یہ واقعہ بھی کسی خاص توجہ کا طالب نہ تھا۔ اس نے اپنی ماں سے کہا کہ میں ایک مریضہ کو دیکھنے جا رہی ہوں۔ اس کے بعد "سٹتھسکوپ" ہاتھ میں لیے ہوئے نیچے چلی گئی۔ ایک جوان شخص بیرونی برآمدے میں بے چینی سے ٹہل رہا تھا۔ جب وہ مڑا تو دیوار کے برقی بلب کی روشنی براہ راست اس کے چہرے پر پڑی۔

شاکرہ ابھی کمرے میں تھی۔ اس نے جوں ہی اس شخص کو دیکھا اسے ایک لمحے کے لیے سکتہ سا ہو گیا۔ ایسا معلوم ہوا کہ حرکت

قلب بند ہو جائے گی۔ اس کا سر چکرانے لگا۔ اس نے دیکھ لیا کہ یہ اس کے ماموں کا بیٹا فضل ہی جو اسے لینے آیا ہے!

اس نے کچھ دیر تک اپنے جذبات پر قابو پانے کی کوشش کی۔ جب گھبراہٹ کم ہوئی اور بہ مشکل اس نے اپنے دل کو سنبھال کر مطمئن کر لیا تو شاکرہ کمرہ سے باہر آئی۔ ابھی فضل نے اسے دیکھا نہ تھا۔ شاکرہ نے ایک "لیڈی ڈاکٹرانہ" انداز میں کہا "کیا اب چلنا ہے؟ میں تیار ہوں"۔

فضل یکایک اس کی طرف مڑ گیا اور بولا "معاف کیجیے میں نے آپ کو دیکھا نہ تھا۔ ہاں اب تشریف لے چلیے"۔

شاکرہ کے چہرے کو فضل نے غور سے دیکھا۔ وہ پہلی نگاہ میں اسے پہچان نہ سکا۔ ایک تو شاکرہ کو اس نے بہت دنوں سے دیکھا نہ تھا، دوسرے اس کے طبی پیشے کے لحاظ سے بھی وہ غیر مانوس تھا۔ لیکن اس نے جوں ہی شاکرہ کے چہرے اور آنکھوں کو دوبارہ غور سے دیکھا، وہ فوراً اسے پہچان گیا۔ اس طرح جیسے یکایک بجلی چمک گئی ہو۔ اس اچانک اور غیر متوقعہ ملاقات نے اسکے ہوش و حواس غائب کر دیے۔ اس نے گھبرا کر کہا

"یہ تم ہو...... شاکرہ!...... وہی شاکرہ!!"

اس کے منہ سے یہ ٹوٹے پھوٹے الفاظ اس طرح نکلے جیسے اس کا گلا خشک ہو گیا ہو۔

شاکرہ نے اس پر ایک حقارت آمیز نگاہ ڈالتے ہوئے کہا "ہاں۔ میں وہی غریب، وہی فقیرنی شاکرہ ہوں، آپ کی پھوپھی کی بیٹی، وہی افلاس زدہ لڑکی جس کو آپ نے دولت کے لالچ میں ٹھکرا دیا تھا...... لیکن اب اِن باتوں کا ذکر کرنا فضول ہے۔ ...... چلیے...... گاڑی میں بیٹھیے۔ مریضہ کو دیکھنا ہے۔ جلدی کیجیے......"

یہ کہہ کر وہ موٹر کار کی طرف بڑھی اور نرس کے ساتھ اندر بیٹھ گئی۔ فضل نے ڈرائیور کی سیٹ پر بیٹھ کر گاڑی اسٹارٹ کر دی

اس کے بعد شاکرہ نے نہ فضل کی طرف نظر اٹھائی اور نہ ایک لفظ اس سے کہا۔

دو ہفتے بعد...... دوپہر قریب تھی۔ لیڈی ڈاکٹر شاکرہ اپنے مطب میں بیٹھی ہوئی مریضوں کے لیے نسخے لکھ رہی تھی۔ آخری نسخہ لکھ کر اس نے بڑی نرس فیروزہ کو یہ کہتے ہوئے دیا "اگر کوئی شخص نعیمہ کے گھر سے آئے تو یہ نسخہ اسے دے دینا۔ اب میں اوپر جاتی ہوں"۔

وہ اوپر چلی گئی۔ چند منٹ اپنے کمرے میں بیٹھی۔ پھر غسل کرنے اور کپڑے بدلنے کے بعد اپنی ماں کے پاس گئی اور دونوں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے لگیں۔

یکایک زینے پر کسی کے چڑھنے کی آواز ہوئی۔

"پھوپھی جان!" فضل نے آواز دی اور بے دھڑک کمرے میں داخل ہو گیا۔

شاکرہ کے غصّے اور نفرت کا پارہ بہت بلند ہو گیا۔ اس نے حقارت آمیز نگاہ سے فضل کو دیکھا اور منھ پھیر لیا۔

بوڑھی حسینی بیگم ہکا بکا اور خالی الذہن سی ہو کر اس شخص کو دیکھ رہی تھیں جس نے انھیں پھوپھی جان پکارا تھا۔ دس گیارہ سال کی مدت میں فضل میں بہت سی تبدیلیاں ہو چکی تھیں اور حسینی بیگم کی نظر بھی اب کم زور تھی، اس لیے جلد پہچان نہ سکیں۔

"پھوپھی جان! آپ مجھے پہچانتی نہیں؟" یہ کہہ کر وہ بے تکلفی سے حسینی بیگم کے پاس بیٹھ گیا اور شاکرہ کو گھورتا رہا۔ حسینی بیگم نے پھر فضل کو غور سے دیکھا۔

"کیا تم فضل ہو؟...... ہاں ہاں... تمھیں تو ہو...... بیٹا تمھیں دیکھ کر بڑی خوشی ہوئی...... بہت دنوں کے بعد تمھیں دیکھا ہے نا...... اسی لیے جلد پہچان نہ سکی... شاکرہ بیٹی یہ تمھارے ماموں کے بیٹے فضل ہیں...... کیا تم نہیں پہچانتیں؟"

حسینی کے چہرے پر ایک مخلصانہ مسکراہٹ نمودار ہوئی۔ وہ پرانی تلخ وارداتوں اور بھائی کی بدسلوکیوں کو بھول گئی تھیں۔ وہ اپنے بھتیجے کو دیکھ کر بہت خوش ہوئیں۔

"میں انھیں اچھی طرح پہچانتی ہوں، امی جان" شاکرہ نے طنزیہ لہجے میں جواب دیا۔ وہ دسترخوان سے اٹھی اور ہاتھ دھو کر اپنے کمرے میں چلی گئی۔ حسینی اپنے بھتیجے سے بات چیت کرنے میں

مصروف ہوگئیں۔

شاکرہ نے ایک کتاب کھول کر دیکھنا شروع کیا۔ اگرچہ کتاب کے اوراق اس کی نگاہوں کے سامنے تھے، مگر پھر پرانی تلخ یادگاریں اس کے دماغ میں چکر لگانے لگیں۔ چند منٹ کے بعد فضل بھی اس طرف آنکلا۔ سامنے کے کمرے سے، اس نے کہا "شاکرہ یہ تمھاری فیس ہے"۔ یہ کہہ کر اس نے نوٹوں کی ایک گڈی اپنی جیب سے نکال کر اور آگے بڑھ کر شاکرہ کی طرف بڑھائی۔ اس کے ہونٹوں پر ایک تبسم اور آنکھوں میں ایک خاص قسم کا اشارہ تھا۔

شاکرہ ایک زخم خوردہ شیرنی کی طرح بھر کر اٹھ کھڑی ہوئی۔ اپنی ڈبڈبائی ہوئی آنکھوں سے آنسو پونچھ کر اس نے صاف اور فیصلہ کن لہجہ میں کہا "آپ کو مجھے شاکرہ کہہ کر پکارنے کا کوئی حق نہیں ہے .... آپ کے لیے میں صرف ایک لیڈی ڈاکٹر ہوں .... اور .... اور .... اپنا روپیہ آپ اپنے پاس رکھیے ...... اسے چھونا بھی میں بدترین گناہ سمجھتی ہوں .... میں نہ آپ کو دیکھنا چاہتی ہوں اور نہ آپ کے روپیہ کو ...... مجھے دونوں سے نفرت ہے"۔

شاکرہ کی آواز میں غصہ کی تھرتھراہٹ اور پورے دس سال کا دکھ درد موجود تھا۔ اس کے جذبات جوانی نے بھی غیظ و غضب کی شکل اختیار کرلی تھی۔

فضل ایک لمحہ تک حیرت زدہ اور خاموش رہا۔ اس کے بعد اس کی عیاشانہ خود اعتمادی واپس آگئی۔ اور اس نے ہنستے ہوئے جواب دیا "یہ بات ہے! .... میں تمھارے جذبات و احساسات کو سمجھتا ہوں .... اگر اجازت دو تو میں کچھ کہوں .... غالباً اب بھی وقت نہیں گزرا .... بہت دیر نہیں ہوئی ہے .... میں بھی جوان ہوں اور تم بھی .... اگرچہ میری شادی ہوچکی ہے۔ مگر تمھیں بھی دوسری بیوی بنا سکتا ہوں اور"

افضل یہ جملہ ختم نہیں کرسکا تھا کہ شاکرہ ایک امڈے ہوئے بادل کی طرح برس پڑی۔ اس نے دانتوں کو پیس کر کہا "خاموش رہو .... مکار اور بدمعاش .... تم جانتے نہیں کہ تم کیا کہہ رہے ہو! .... اپنی موجودہ بیوی کو دھوکہ دینا چاہتے ہو .... ایسے خیالات دل میں رکھ کر بھی کیا تم اپنے آپ کو شریف آدمی کہہ سکتے ہو .... آہ۔ اور دنیا میں تم جیسے لوگوں کی جگہ باقی ہے .... اور سوسائٹی تمھارے ننگِ انسانیت وجود کو برداشت کرتی ہے ...... جاؤ .... بس چلے جاؤ ..... تم پر تو نفرت کی نظر ڈالنا بھی نفرت کی توہین ہے ..... تم نے دولت کے لالچ میں میری زندگی تباہ کردی .... اور تم اب اس عورت کی زندگی تباہ کرنا چاہتے ہو جسے بیاہ کر اپنے گھر لائے ہو .... اور اب میرے ساتھ نیا کھیل شروع کرنا چاہتے ہو .... بس چلے جاؤ قبل اس سے کہ میرا غصہ قابو سے باہر ہوجائے۔ اور میں تمھیں یہاں سے نکلوا دوں ......"

شاکرہ کا پورا بدن غصہ سے تھرتھرا رہا تھا۔ اسی حالت میں وہ کمرے سے باہر چلی گئی۔ اس کی باتوں کی سختی و شدت سے فضل کا دماغ چکرا رہا تھا۔ اس نے شاکرہ کو کمرے سے نکلتے ہوئے حسرت بھری نگاہ سے دیکھا۔ شاکرہ کتنی حسین اور کتنی اچھی تھی! اس کے بعد اس نے اپنے ہوش و حواس جمع کیے اور اپنی رسوائی کو چھپانے کے لیے اس تنہائی کو غنیمت جان کر کمرے سے باہر آیا اور زینہ طے کرتے ہوئے تیزی سے نیچے اتر گیا۔ شرم اور خجالت سے اس کی آنکھیں اوپر کو نہیں اٹھتی تھیں۔ وہ اپنی موٹر میں بیٹھا اور روانہ ہوگیا۔ شاکرہ کمرے میں آئی، پلنگ پر پڑ گئی اور اس کی آنکھوں سے آنسو جاری ہوگئے۔

"ہمدرد ہیر آئل"

حسین و جمیل خوشبو، روح افزا، دماغ کو ٹھنڈک پہنچانے والا

ہر جگہ دستیاب ہوسکتا ہے

Hamdard
COSMETICS KARACHI

ہمدرد کوسمیٹکس، ہمدرد روڈ، کراچی

# صحت کا عالمگیر ادارہ

بہت دنوں سے یہ بات تسلیم کرلی گئی ہے کہ انسانی صحت کے متعلق بعض اہم مسائل کا حل کرنا، بین الاقوامی اتحادِ عمل پر موقوف ہے۔ اسی خیال کے پیشِ نظر صحت کے بعض بین الاقوامی ادارے قائم کیے گئے۔ مثلاً لیگ آف نیشنز کا "ہیلتھ آرگنائزیشن"، "یونائیٹڈ نیشنز ریلیف ایسوسی ایشن کا ہیلتھ ڈویژن" اور "پان امریکن سینیٹری بیورو" وغیرہ۔ گزشتہ پچاس سال میں ان انجمنوں سے دنیا کو کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور ہوا ہے۔ اور دوسری عالمگیر لڑائی میں جو تجربے حاصل ہوتے ہیں ان کا بھی تقاضا یہی ہے کہ مابعد جنگ کی دنیا کے بدلے ہوئے حالات سے جو نئے نئے مسائل پیدا ہوئے ہیں ان کے مقابلے کے لیے کوئی ایسا عالم گیر بین الاقوامی طبی ادارہ ضرور قائم کیا جائے جو "یو۔ این۔ او" کے ڈھانچے کا ایک جزو بن سکے۔

ان مسائل کا اعتراف کرتے ہوئے اور "یونائیٹڈ نیشنز چارٹر" کی دفعہ ۵۵ اور دفعہ ۶۲ کے اغراض و مقاصد کو دیکھتے ہوئے "یو۔ این۔ او" کی جنرل اسمبلی کے ایما سے "اکونومک اور سوشل کونسل" نے یونائیٹڈ نیشنز کے سکریٹری جنرل کو ہدایت کی۔ کہ نیویارک میں ایک بین الاقوامی ہیلتھ کانفرنس منعقد کی جائے۔ یہ کانفرنس جنوری سنہ ۱۹۴۶ء میں ہوئی تھی جس میں ۶۱ ممالک نے شرکت کی تھی۔ ان میں یونائیٹڈ نیشنز کے ۵۱ ممبر تھے اور باقی دوسرے ممالک کے طبی ادارے وغیرہ تھے۔ ان لوگوں نے غور و خوض کے بعد ایک دستاویز مرتب کی جو صحت کا "میگنا چارٹر" کہا جاتا ہے۔ اس وقت یہ قرارداد منظور ہوئی تھی کہ جب یونائیٹڈ نیشنز کے کم از کم ۲۶ ممبر اس پر غیر مشروط دستخط کردیں گے تو یہ میثاق نافذ کردیا جائے گا۔ چناں چہ جنیوا میں ۷ اپریل سنہ ۱۹۴۸ء کو اس بین الاقوامی دستاویز پر دستخط کردیئے گئے۔

صحت کا یہ بین الاقوامی آئین یا دستور جن بنیادوں پر بنایا گیا ہے۔ ان کا مختصر خلاصہ مندرجہ ذیل ہے:-

(۱) چوں کہ بیماری کی کوئی حدود نہیں ہے، اور وہ تمام سرحدوں کو عبور کرتی ہے اس لیے "عالمگیر کارروائی" سے کم درجہ کی کوئی چیز نہ صرف کسی ایک قوم کو اس "ہیلتھ آرگنائزیشن" کے فائدوں سے محروم کرسکتی ہے، بلکہ تمام ممبر ممالک کے باشندوں کی صحت کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

(۲) صحت صرف بیماری اور کمزوری کی عدم موجودگی کا نام نہیں ہے، بلکہ حقیقی صحت وہ حالت ہے جس میں کامل جسمانی دماغی اور سوشل بہبودی اور ترقی انسان کو حاصل ہو۔

(۳) ہر انسان کا حق ہے کہ وہ مذہب، قوم، نسل و رنگ سیاسی مقاصد یا سماجی و اقتصادی حالات کے کسی امتیاز کے بغیر بہترین قابلِ حصول معیارِ صحت کا مالک ہو۔ عدم صحت کی ذمہ داری حکومتوں پر عائد ہوتی ہے، اور یہ ذمہ داری اسی حالت میں پوری ہوسکتی ہے۔ جب کہ حکومتیں لوگوں کی صحت اور سوشل ترقیوں کا کافی انتظام کریں۔

(۴) تمام قوموں کا صحت مند ہونا دنیا کے امن اور تحفظ کے لیے ایک بنیادی چیز ہے اور افراد اور حکومتوں کے پورے تعاون و اشتراکِ عمل پر موقوف ہے۔ مختلف ممالک میں صحت اور انسدادِ امراض کے ذرائع کی نامساوی حالت اور نامساوی ترقی، اور اس کے ساتھ ساتھ وہ بیماریاں جو ایک سے دوسرے کو منتقل ہوتی ہیں، سب کے لیے ایک مشترک خطرے کی حیثیت رکھتی ہیں۔

"ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن" کا جو مقصد بتایا گیا ہے وہ یہ ہے: "تمام قوموں کی صحت کی بلند ترین سطح تک پہنچنا؟" اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت سے ایسے حلقوں میں کام شروع کیا

کیا گیا ہے یا کیا جانے والا ہے جو ایک دوسرے سے باہمی لگاؤ رکھتے ہیں مثلاً:-

(۱) متعدی اور منتقل ہونے والی بیماریوں سے بین الاقوامی تحفظ۔

(۲) مختلف حکومتوں کو ہنگامی حالات میں مناسب فنی اور تکنیکی امداد بہم پہنچانا۔

(۳) حیاتیاتی، نباتاتی اور ادویاتی پیداوار کا مشترک معیار مقرر کرنا۔

(۴) تشخیص امراض کے جو نئے طریقے معلوم کیے جائیں ان کا معیار قائم کرکے سب کو آگاہ کر دینا۔

(۵) طبی تعلیم اور طبی ریسرچ کی ترقی کے لیے ایک دوسرے کو مدد دینا اور "فیلوشپ" قائم کرنا۔

(۶) موت اور امراض کے اسباب پر تمام معلومات کو بین الاقوامی بنا دینا اور ان کے باہمی مقابلے سے مستفید ہونا۔

(۷) غذائی پیداوار اور تغذیہ کے معیاروں کو بلند کرنا۔

(۸) دماغی صحت کی ترقی کے لیے کوشش اور خاص طور پر اس ذہنی حالت کی اصلاح جو ان کے باہمی رشتہ پر اثر انداز ہوتی ہو۔

(۹) صحت اور طب کے میدان میں ریسرچ کو ترقی دینا اور اشتراک عمل پیش کرنا۔

(۱۰) صحت کے متعلق سب قوموں کو معلومات بہم پہنچانا اور مشورہ دینا اور رائے عامہ کو منظم کرنا۔

(۱۱) حادثات کی روک تھام۔

(۱۲) دوسرے بین الاقوامی اداروں مثلاً "فوڈ اینڈ ایگریکلچر آرگنائزیشن"۔ "انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن"۔ "انٹرنیشنل سول آرگنائزیشن" اور دوسرے ممالک کے سرکاری "محکمہ صحت" وغیرہ میں باہمی تعاون اور اشتراک عمل پیدا کرنا۔

اس "ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن" کے مقاصد کو پورا کرنے اور کاموں کو آگے بڑھانے کے لیے تین شعبے قائم کیے گئے ہیں:

(۱) "ورلڈ ہیلتھ اسمبلی" جو پالیسی معین کرتی ہے اور سالانہ جلسوں میں فیصلے صادر کرتی ہے۔

(۲) "ایگزیکیٹو بورڈ" جو اٹھارہ ممبر ممالک پر مشتمل ہے۔ یہ اسمبلی کے فیصلوں پر عمل کرتی ہے اور سال میں دو بار اپنا جلسہ منعقد کرتی ہے۔

(۳) ایک مستقل سکریٹریٹ جو ڈائرکٹر جنرل کی نگرانی میں کام کرتا ہے اور دفتری فرائض انجام دیتا ہے۔

صحت کے متعلق دنیا کی ضروریات کا تقاضا پورا کرنے کے لیے "ورلڈ ہیلتھ اسمبلی" نے علاقہ وار ادارے قائم کر دیئے ہیں۔ ملیریا، دق، سل، جنسی امراض، زچگی اور بہبودیٔ اطفال وغیرہ کے مسائل پر سر دست توجہ دی جا رہی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ اس ملک کے طبی پیشے کو ابتک بین الاقوامی معاملات میں زیادہ دلچسپی لینے کا موقع نہیں ملا ہے۔ لیکن امید کی جاتی ہے کہ جلد یہ "ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن" مختلف اقوام کو مسائل صحت کے اعتبار سے ایک رشتہ میں منسلک کر دے گا۔ لیکن ان تمام مقاصد کا حصول منحصر ہے اس حالت پر کہ دنیا میں امن قائم رہے، اور کوئی نیا انتشار اور ابتری پیدا نہ ہو، ورنہ اگر کوئی نئی جنگ ہو گئی تو ہمارے تمدن اور اس کے تمام متعلقات کا خدا ہی حافظ ہے۔

اس "ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ریجنل کمیٹی (برائے مشرق وسطیٰ و پاکستان) کا ایک جلسہ ۷ فروری سنہ ۴۹ء کو قاہرہ میں شروع ہوا۔ اس میں مشرق وسطیٰ کے جملہ ممالک اور پاکستان نے شرکت کی۔ اس جلسہ میں انسداد ملیریا، دق و سل کی روک تھام، جنسی امراض کے ........ وغیرہ کے بارے میں اہم فیصلے کیے گئے۔

("ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن")

---

# کیا ہم کھانے کی میز پر زہر کھاتے ہیں؟

مصنف نے اس مضمون میں اپنی زندگی کا بلکہ اپنی بیماریوں کا افسانہ لکھا ہے جو خرابیٔ غذا کے بعد اس کو اور اس کی بیوی کو پریشان کرتی رہیں۔ دردِ سر، زکام، کمیٔ خون، التہابِ حلق، مشایا، قبض، بے خوابی، عصبی امراض، زخمِ معدہ وغیرہ وہ بیماریاں تھیں جن سے انھیں دوچار ہونا پڑا۔ آخر کار صحت بخش سادہ غذا اور صحت بخش عادت نے امید کی کرن پیدا کر دی۔

"ہمدرد صحت"

ہم روزانہ اپنے کھانے کی میز پر زہر کھایا کرتے تھے۔ اور ہمیں یہ معلوم نہ تھا! میری بیوی "اچھے اچھے" کھانے پکانے کی ماہر تھی۔ وہ ایسے لذیذ کھانے پکایا کرتی تھی جو ذائقہ کو بہت خوش گوار ہوتے تھے، اور بھوک کو تازیانہ لگا کر بڑھا دیا کرتے تھے۔ اس لیے ہم یہ کیسے خیال کر سکتے تھے کہ وہ جو کچھ پکا کر میز پر رکھتی اس سے ہمیں نقصان پہنچتا ہے۔ صرف اتنی سی معمولی بات سمجھنے میں ہمیں اٹھارہ سال لگے۔ اور اس اثنا میں ہمیں ڈاکٹروں کے دروازوں کی خاک چھاننی پڑی۔ یہ سبق ہمیں بے حد مہنگا پڑا۔

ہماری غذائیں کیا تھیں؟ وہی چیزیں جو عام طور پر خوشحال لوگوں کی میز پر موجود ہوا کرتی ہیں! میدے کی سفید روٹی، اناج کے اندرونی سفید حصے، شکر اور کریم سے تیار کیے ہوئے گوشت، خوب چھلے ہوئے آلو، سخت اُبلے ہوئے انڈے، مسالے دار چیزیں، تیز شوربے، ٹین کے ڈبوں میں بند کیے ہوئے پھل، اچار اور مربّے، بھاری بھاری پڈنگ، وزنی کیک، ہر قسم کی مٹھائیاں، کھانے کے بعد بہت سے بھاری خشک میوے، چائے اور قہوہ وغیرہ۔ یہ صرف چند بنیادی چیزوں کے نام ہیں۔ صرف ایک گوشت ہی کی مثال لے لیجیے۔ طرح طرح کے چکنے اور بھاری گوشت انواع و اقسام کی شکلوں میں تیار کیے ہوئے۔ کٹلٹ، چاپ، کوفتے، سالن، خشک ٹکڑے اور خدا جانے کیا! ہر کھانے کے وقت مختلف قسمیں ہوتی تھیں، اور ہر قسم میں وہ اجزا ملائے جاتے تھے جو ذائقہ کے لیے خوشگوار ہوں۔

ہماری شادی کے بعد جب پہلا موسمِ بہار آیا، تو ہمارے گھر میں مصیبتیں داخل ہوئیں۔ پہلے میری بیوی بیمار ہوئی۔ ایام کے خون کی مقدار اتنی زیادہ آنے لگی کہ وہ پلنگ پر پڑ گئی۔ ڈاکٹروں کا علاج کیا گیا، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا اور ہمیں یہ بتایا کہ اس سے یہ بیماری دُور ہو جائے گی۔ لیکن حقیقت اس کے برعکس نکلی اور مریضہ کی حالت اور بھی خراب ہو گئی۔ لیکن اپنی شامتِ اعمال کو کیا کہیے کہ ڈاکٹروں کی بات مانی گئی۔ ان کا سلسلہ جاری رہا اور یکے بعد دیگرے پانچ آپریشن ہوئے۔ لیکن کوئی فائدہ ظاہر نہ ہوا۔ اس اثنا میں تیز سے تیز دواؤں کا استعمال بھی جاری رہا۔ اور میری بیوی کا ہاضمہ بالکل خراب ہو گیا۔ اسے شدت کا دردِ سر بھی ہونے لگا اور کبھی کبھی متلی کی شکایت بھی پیدا ہو گئی۔ پھر وہ دوسرے امراض میں مبتلا ہو گئی۔ مثلاً نزلہ، زکام، التہابِ حلق، کمیٔ خون وغیرہ

میرا حال یہ تھا کہ ابتدائی عمر میں کبھی کبھی مجھے دردِ سر ہو جاتا تھا۔ لیکن میری صحت اچھی تھی اور اسکول و کالج کے تمام کھیلوں میں حصہ لینے والا اچھا خاصا تندرست کھلاڑی تھا۔ لیکن شادی کے ایک سال بعد میرے پیٹ میں کبھی کبھی درد ہونے لگا۔ میں نے قبض کی طرح اس کی بھی کوئی خاص پروا نہ کی۔ لیکن اس کے بعد جب مجھے پھر ایک موقع پر کھلاڑی کی حیثیت سے فٹ بال کھیلنا پڑا

تو اسی وقت میں نے محسوس کرلیا کہ مجھ میں نہ محنت کی صلاحیت باقی ہے اور نہ طاقتِ برداشت۔ میں بالکل گیا گزرا ہو گیا۔

میں نے ایک ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔ اس نے معائنہ کے بعد کہا: "تم اور تو ہر طرح سے اچھے ہو، مگر تمھارے قلب کی حرکت اچھی نہیں ہے۔ بے قاعدہ اور غیر متوازن ہے اور حرکتوں کی فی منٹ تعداد معمول سے بہت کم ہے۔" جوں جوں وقت گزرتا گیا میری تکلیفیں بڑھتی گئیں اور دو سال بعد جب میں ایک اسکول کا پرنسپل تھا، میں نے محسوس کیا کہ مجھے نیند نہیں آتی۔ بے خوابی کا مرض ایک دیو کی طرح مجھ پر قابض ہو گیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ نیند نہ آنے کے باعث میرے اعصاب بھی جواب دینے لگے۔ دردِ سر اور دردِ معدہ کی شکایتیں بھی بڑھ گئیں۔ تھکاوٹ اور درماندگی کا احساس بہت زیادہ ہو گیا۔ اسکول میں میرا کام خراب ہونے لگا۔

کچھ دنوں بعد موسم گرما کے آتے ہی میں نے پھر ایک ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ اس نے ایک عجیب و غریب تشخیص پیش کی۔ اس نے کہا کہ تمھاری ناک کی اندرونی ہڈیاں خراب ہو کر پیچ در پیچ ہو گئی ہیں اور بعض دوسرے ناقص عضلات پیدا ہو گئے ہیں جن کو دور کرنے کے لیے آپریشن ضروری ہو گا۔ اس ڈاکٹر کے خیال میں میرے دردِ سر، بے خوابی اور عصبی نقص کا سبب یہی تھا۔ الغرض میری ناواقفیت نے مجھے ایک نئی مصیبت میں ڈال دیا۔ ڈاکٹر اور اس کے نشتر والا معاملہ پیش آیا۔ اور آپریشن کے کچھ دنوں بعد جب ڈاکٹر کے "شفاخانے" سے گھر جانے کی اجازت ملی تو میں اپنی بیوی کو ساتھ لیکر تبدیل آب و ہوا کے لیے چلا گیا۔

ڈاکٹر نے آپریشن کے بعد جب میری مجروح ناک کی مرہم پٹی کی تھی تو اس نے زخم کو بھرنے کے لیے باریک جالی (گاز) استعمال کی تھی۔ مگر بعد کو اس نے جب گاز نکالی تو اس کا کچھ حصہ اندر ہی رہ گیا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ناک کی اوپری نالیوں میں ورم اور شدید التہاب پیدا ہوا، جو بڑھتے بڑھتے اندر ہی اندر کان کی درمیانی نالی تک پہنچ گیا۔ اس سے مجھے جو تکلیف ہوئی وہ بیان سے باہر ہے۔ میرے کانوں میں ہیجان آفریں آوازیں پیدا ہونے لگیں اور بے خوابی و عصبی خرابی اس قدر بڑھ گئی کہ پڑھنے لکھنے کا کام قطعاً بند کر دینا پڑا۔

میری مصیبتوں کا سلسلہ یہیں پر ختم نہیں ہوا۔ ایک رات کو

تین بجے کے قریب درد سر اور دائیں آنکھ کے اوپر شدید نیش زنی اور ٹیس کی سی حالت نے مجھے بیدار کر دیا۔ میں نے طرح طرح کے جتن کیے مگر پورے ۲۴ گھنٹوں تک کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس کے بعد اس درد کے دورے پڑنے لگے۔ ہر دورہ ۲۴ گھنٹوں تک رہتا تھا۔ یہ درد اتنا تکلیف دہ تھا کہ میں قریب قریب دیوانہ ہو جاتا تھا۔ یہ صورتِ حال ایک سال تک جاری رہی، اور ہر دوسرا دورہ پہلے دورہ سے زیادہ شدید ہونے لگا۔ آخر میں مجھے قے بھی ہونے لگی اور کوئی دورہ قے کے بغیر کم نہیں ہوتا تھا۔

میرے دماغ اور جسم میں ان تکلیفوں کے جو اثرات ہوئے وہ ناقابلِ بیان ہیں۔ میرے معدے کا درد بھی تیزی سے بڑھ گیا اور چند ماہ میں چھوٹی آنت کے اگلے حصہ میں قرحہ دار زخم پیدا ہو گیا اور اس سے خون بھی آنے لگا۔ قبض میں اضافہ ہوا، بے خوابی بھی واپس آ گئی اور میں دُبلا اور زرد ہونے لگا۔ میرا وزن بھی بہت گھٹ گیا۔

میری بیوی کی صحت ان دنوں کسی قدر بہتر ہو گئی تھی۔ پھر بھی زکام اور درد سر اور معدے کی شکایت ہمیشہ رہتی تھی۔ ایک روز محض اتفاق سے چند کتابیں میرے ہاتھ آ گئیں جن کے مطالعہ نے میری زندگی کی صورت بدل دی، اور حصولِ صحت کی جدوجہد میں مددگار ثابت ہوئیں۔ یہ کتابیں صحیح اور صحت بخش غذاؤں کے متعلق تھیں۔ میں نے محسوس کیا کہ کھانے کی میز پر میری بیوی اور میں جو کچھ بھی کھاتے تھے وہ زہر سے کم نہ تھا۔ یہ نہیں کہ وہ غذائیں زہر آلود ہوتی تھیں، بلکہ ہم اپنی حماقت سے ان کو اس طرح اور اس مقدار میں اور اتنا بگاڑ کر کھاتے تھے کہ وہ ہماری صحت کی دشمن بن گئی تھیں، اور ہمارے جسم میں زہریلے مادے پیدا کرتی تھیں۔

سب سے پہلا جو کام اس سلسلے میں ہم نے کیا وہ یہ تھا کہ غذاؤں کی مقدار کو گھٹا دیا۔ ہم نے کھانے کی قسمیں اور مختلف ڈشوں کی تعداد دیکھ کر یہ محسوس کیا کہ ہم ضرورت سے بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ یہ ہماری بہت بڑی غلطی تھی، اور دنیا کے زیادہ تر خوشحال لوگ اسی ہلاکت آفریں غلطی میں مبتلا ہیں۔ اس کے بعد ہم نے یہ کیا کہ سفید میدے کی روٹی اور سفید چمکیلی شکر کا استعمال ترک کر دیا۔ کبھی ایسا بھی ہوتا تھا کہ ہم کسی کھانے میں سرے سے اناج کھاتے ہی نہ تھے، بلکہ سبزیوں اور پھلوں پر گزارا کرتے تھے۔ گوشت اور کیک وغیرہ کی مقدار بھی ہم نے گھٹا دی۔ چا، اور قہوہ بھی کم کر دیا۔ اور پانی زیادہ مقدار میں پینے لگے۔ اس کے علاوہ ہم نے ہر لقمہ کو اچھی طرح چبانا اور تھوڑے کھانے کو دیر میں ختم کرنا اپنا دستور بنا لیا۔ اب ہم کھانا بھی اسی وقت کھاتے تھے جب بھوک لگتی تھی۔ معدے کو زبردستی بھر لینے کی عادت ہم نے چھوڑ دی۔

ان عام اور مفید عادتوں سے الگ جوں جوں مزید معلومات حاصل کیں، ہم دونوں نے اپنی مخصوص عادتوں اور بیماریوں پر غور کیا اور ان کے مطابق انفرادی تکلیفوں کو دور کرنے کی کوشش کرنے لگے۔ مثلاً میں نے اب یہ معلوم کر لیا، کہ میرے معدے اور چھوٹی آنت کے زخم، تیزابوں کی کثرت کے پیداوار تھے۔ اس حالت کی اصلاح کے لیے میں نے اپنی غذائیں منتخب کیں، پھر میں نے براہِ راست قبض کا انسداد بھی قبض کشا پھلوں اور ساگ پات سے کرنا شروع کیا۔ پانی، نیم گرم دودھ (تھوڑی مقدار میں) اور پھلوں کے رس نے بھی میری بڑی مدد کی۔

میری بیوی، اپنی بیماریوں کے باوجود کثرتِ غذا اور پرخوری کے باعث مٹاپے میں مبتلا تھی۔ اس نے یہ خیال کیا اور صحیح خیال کیا کہ اگر یہ مٹاپا اور اس کے ساتھ فاضل چربی کی بھاری مقدار کم ہو جائے گی تو اس سے دو فائدے ہوں گے۔ ایک تو بھدا پن دور ہو کر جسمانی حسن اور تناسب لوٹ آئے گا۔ دوسرے معدے وغیرہ کی بیماریاں اور درد سر اور نزلہ و زکام کی شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

الغرض چھ ماہ تک ہم غذائی اصلاح پر اچھی طرح عامل رہے اور ہم نے یہ محسوس کیا کہ نہ صرف اس سے ہماری عام صحت بہتر ہو رہی ہے بلکہ ہماری سادہ و صحت بخش غذائیں زیادہ ذائقہ دار معلوم ہونے لگی ہیں اور ہماری جسمانی ضروریات کے بالکل موافق ہیں اور کھانے کے بعد ہمیں انتفاخِ شکم کا جو احساس پیدا ہوتا تھا، وہ دور ہو گیا ہے۔

(باقی صفحہ ۴۲ پر)

۴۰۰۰
چار ہزار سال قدیم مرہم کا یہ بکس مصر
کے صرف اُمرا اور نوابوں کے
لیے مخصوص تھا
HAMDARD OINTMENT
HAMDARD DAWA
لیکن آج ہمدرد مرہم کا بکس سب کے
لیے ہے
کیسے حسین خدوخال لیکن
کیسی قابلِ رحم حالت کہ مُہاسوں اور داغوں نے سارے حُسن کو ختم
کردیا۔ چہرے کا خراب رنگ اور داغ دھبے خون کے ناصاف ہونے
کی علامتیں ہیں جسم میں فاسد اور زہریلے مادوں کا جمع ہوتے رہنا
خون کو خراب کردیتا ہے، چہرے پر لگانے والی چیزیں ایک طرف
خون صاف کرنے والی صافی استعمال کیے بغیر مُہاسوں سے
نجات نہیں مِل سکتی۔ صافی استعمال کیجیے جلد آپ دیکھیں گے کہ م
اور داغ سب صاف ہوگئے اور چہرے کی جلد میں نرم
پیدا ہوگئی اور خوبصورتی لوٹ آئی چہرہ میں د
"صافی" استعمال کیجیے اور اسکے فائدے د
صافی
چہرے کو خوبصورت بناتی ہے
خون کو صاف کرتی ہے
تیار کردہ:۔
ہمدرد دواخانہ
دہلی ــــ کراچی

# پاکستان انجمن انسداد دق وسل کے افتتاحی اجلاس میں ہز ایکسیلنسی گورنر جنرل کی تقریر

پاکستان انجمن انسداد دق وسل کے افتتاحی اجلاس میں جو ۲۴ فروری ۱۹۴۹ء کو گورنر جنرل کی کوٹھی میں منعقد ہوا تھا ہز ایکسیلنسی نے حسب ذیل تقریر فرمائی تھی:

خواتین و حضرات!

۱۔ پاکستان انجمن انسداد دق وسل کے اس افتتاحی اجلاس میں انتہائی مسرت کے ساتھ میں آپ سب کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ یہ تو یقیناً آپ کے علم میں ہے کہ متحدہ ہند میں ایک جماعت ٹی بی ایسوسی ایشن آف انڈیا کے نام سے موجود تھی اور اس کی شاخیں مختلف صوبوں میں تھیں۔ اس ملک میں بھی اسی قسم کی انجمن کے قیام کی ضرورت کا احساس کرتے ہوئے اب سے چند ماہ پیشتر مس جناح نے اس مسئلے پر غور و فکر کے لیے لاہور میں سرگرم عمل اصحاب کا ایک اجلاس طلب کیا تھا جس میں اپنی انجمن کے قیام کے بارے میں طے ہوا تھا۔ در ایں اثنا صوبوں کے مشورہ سے ایک مجلس انتظامیہ کی تشکیل ہو چکی ہے اور میں بڑی مسرت سے یہ بتانا چاہتا ہوں کہ یہ مجلس اپنا کام شروع کیا ہی چاہتی ہے جو پاکستان کے لیے نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

۲۔ **دق وسل**۔ اس "وبائے ابیض" کو یوں تو نوع انسانی صدیوں سے جانتی ہے لیکن یہ ہمیشہ انفرادی مسئلہ سمجھا جاتا رہا ہے۔ یہ بنی نوع انسان کے بدترین دشمنوں میں سے ہے اور تمام دنیا میں بحیثیت مجموعی دیگر امراض کے مقابلہ میں حیات انسانی کے اتلاف و اضاعت کی سب سے زیادہ ذمہ داری اسی پر ہے۔ سنہ ۱۹۱۲ء کے قریب ڈاکٹر لنکاسٹر نے جب ہندوستان میں اس بیماری کے وقوع کا جائزہ لیا تھا تو انھوں نے انسداد دق وسل کے لیے ایک مرکزی جماعت کے قیام پر زور دیا تھا جو حکومت اور ان رضا کارانہ جماعتوں میں باہمی تعاون و روابط کی افزائش کا باعث ہو جو اس وبا کے ازالہ کی تحریک میں سرگرم عمل ہوں گی۔ ان کی تجاویز سنہ ۱۹۲۹ء میں بروئے کار آئیں جب کہ یہ طے ہوا کہ وہ رقم جو شاہ جارج پنجم انجہانی کی ایک شدید مرض سے شفایابی کی یادگار منانے کے لیے جمع کی گئی تھی۔ ہندوستان ہی میں دق وسل کے انسداد کے کاموں کی ترقی پر صرف کیا جائے۔ چنانچہ اس کے بعد کنگ جارج ففتھ تھینکس گیونگ اینٹی ٹیوبر کلوسس کمیٹی کا قیام عمل میں آیا۔ ازاں بعد سنہ ۱۹۳۶ء میں لیڈی لن لتھگو نے اسی غرض کے لیے ایک تحریک شروع کی۔ اس اپیل کا جواب پبلک اور والیان ریاست کی طرف سے بہت امید افزا ملا اور بالآخر سنہ ۱۹۳۹ء میں انسداد دق وسل کی انجمن ہند قائم ہوئی۔ اشتراک عمل کے اعتبار سے مذکورہ بالا کمیٹی اور یہ انجمن ایک دوسرے میں ضم ہو گئیں۔ انجمن اپنے قیام کی ابتدا ہی سے دق وسل کے مختلف اداروں کو امدادی رقوم دیتی رہی ہے اور کسولی کا ٹی بی سینی ٹوریم بھی چلاتی رہی ہے۔ ۱۵ اگست ۱۹۴۷ء کو پاکستان میں اس قسم کے ادارے صرف تین تھے جن کی تفصیل حسب ذیل ہے:

۱۔ گورنمنٹ سینی ٹوریم دادر (صوبہ سرحد) جس میں ۱۴۴ بستر تھے

۲۔ ریڈ کراس جبلی سینی ٹوریم سانلی۔ کوہ مری مغربی پنجاب جس میں ۱۱ بستر تھے۔
۳۔ ٹیوبرکلوسس سینی ٹوریم کوئٹہ جس میں ۴۲ بستر تھے۔

۴۔ حکومت پاکستان نے حکومت ہند سے انجمن دق و سل ہند کے اثاثہ کی تقسیم کی تحریک کی ہے تاکہ اس مملکت میں ہماری انجمن کے پاس سرمایہ ہو جائے جس سے مزید تاخیر کے بغیر اب وہ کام شروع کر سکے لیکن تا حال حکومت ہند کے فیصلہ کا حال معلوم نہیں ہو سکا ہے۔ چناں چہ پاکستان کی انجمن دق و سل بغیر سرمایہ کے قائم ہو رہی ہے۔

۴۔ بھور کمیٹی نے جس نے مکمل طور پر برکوچک ہند میں وقوع امراض کا جائزہ لیا تھا کثرت وقوع کے لحاظ سے اسے دوسرے درجے پر یعنی ملیریا کے بعد اس کا نمبر رکھا تھا۔ یہ بھی پتہ چلایا تھا کہ ان علاقوں میں یہ مرض زیادہ کثرت سے پھیل رہا ہے جن میں سب سے زیادہ تجارتی و تعلیمی ترقی ہوئی ہے اور ان مواضعات و اضلاع میں بھی جن کے رسل و رسائل کا ان مقامات سے براہ راست سلسلہ ہے۔ مغربی پنجاب میں ضلع سیالکوٹ کے جائزہ سے یہ ظاہر ہوا کہ ۲۴۵۵ لڑکوں میں سے جن کا مانٹکس ٹسٹ کے طریقہ پر امتحان کیا گیا تھا ۲۸۔۸ فی صدی میں۔ اور ۱۳۹۲ لڑکیوں میں سے ۳۹۔۲ فی صدی میں علاماتِ مرض کی موجودگی پائی گئی۔ مدارجِ عمر کے اعتبار سے فی صدی کا تناسب سب سے زیادہ ۱۶۔۱۷ سال کی عمر کے لڑکیوں میں نکلا جو ۶۔۴۱ فی صدی تھا۔ بالعموم مرض کے اثرات کی فی صدی ۵۔۶ سال کی عمر والوں سے شروع ہو کر عمر کی ترقی کے اعتبار سے بڑھتی ہی جاتی ہے۔ بنگال میں بھی اس قسم کے جائزہ سے اس امر کا صراحتاً اظہار ہوا کہ لوگوں کی تندرستی و خوشحالی کے لیے یہ مرض ایک خطرۂ عظیم ہے۔ اسی وجہ سے حکومتِ بنگال نے ایسی تمام جماعتوں کو مالی اعانت دینے کا فیصلہ کیا جو صوبے کے مختلف حصوں میں ٹی بی کلینکس قائم کریں۔ ٹی بی ایک سماجی بیماری ہے اور اس کا مقابلہ کامیابی سے کیا جا سکتا ہے، اگر ان اسباب کو دور کر دیا جائے جو اس کی پیدائش کا موجب ہوتے ہیں اور بہتر رہائشی مکانات، صحت بخش غذا اور گھر اور کارخانوں میں عمدہ صحی ماحول کی فراہمی کا انتظام کیا جائے۔ حفظانِ صحت کے اعتبار سے خراب ماحول، غذائیت کی کمی اور گھنی اور گنجان آبادی سے لوگوں کی قوتِ مدافعت گھٹ جاتی ہے اور بعض ممالک میں تو بچوں میں اس مرض نے کم و بیش وبائی شکل اختیار کر لی ہے۔ ان وجوہ کے پیشِ نظر دق و سل سے نبرد آزمائی اسی وقت ممکن ہے جب ان تمام عناصر کا مکمل طور قلع قمع کیا جائے جو اسکے پھیلنے میں ممد ہوتے ہیں لیکن اس تجویز پر پورے طور پر کاربند ہونا کچھ آسان نہیں ہے۔ کیونکہ لوگوں کی موجودہ اقتصادی حالت اور حکومت کے مالی ذرائع کے پیشِ نظر مناسب رہائش، غذائی ترقی اور حفظانِ صحت کے اعتبار سے بہتر ماحول کی فراہمی کا بندوبست ظاہر ہے کہ تھوڑے عرصہ میں نہیں ہو سکتا ہے۔

۵۔ دق کے موذی مرض سے نبرد آزمائی کے لیے سر دست حسب ذیل طریقے اختیار کیے جا سکتے ہیں:۔

(۱) اس کے اثرات سے بچوں کی حفاظت۔

(۲) مریضوں کے مکانات پر علاج اور مشوروں کی بہم رسانی کی خدمات۔ اس خدمت کا بندوبست ٹی بی کلینکس کی طرف سے ہونا چاہیے۔

(۳) ہمارے ہسپتالوں میں ٹی بی کے بستروں کی تعداد میں اضافہ۔

۴۔ تمام مشتبہ صورتوں میں معالجہ کی طرف فوری قدم اٹھانے کی طرف پبلک کو متوجہ کرنا۔

سینی ٹوریم کے علاج کا نظریہ جسے پہاڑوں پر صنوبر کے جنگلات کی پاکیزہ ہوا کے خیال سے پسند کیا جاتا تھا اب پرانا ہو چلا ہے اور میدانوں کے ہسپتالوں میں معالجہ کا نیا تصور بتدریج اس کی جگہ لیتا جا رہا ہے۔ کیونکہ ٹی بی کے معالجہ کا جدید طریقہ کم و بیش سرجیکل ہوتا جا رہا ہے۔ مریضوں کی بازیابی صحت میں آب و ہوا کا حصہ صرف ۵ سے ۱۰ فی صدی ہے۔ مرض کی بعض مخصوص شکلوں کے معالجہ کے لیے اسٹرپٹومسین (STREPTOMYCINE) کی دریافت بلاشبہ امید افزا ہے لیکن مسئلہ کا سب سے اہم پہلو مرض کی روک تھام ہے نہ کہ ان لوگوں کا علاج جو اس میں مبتلا ہو چکے ہیں۔ دنیا میں ایسا کوئی ملک نہیں ہے جہاں اس کی آبادی کے تمام ایسے مریضوں کے لیے ہسپتالوں میں بستروں کا انتظام ہو۔ لہٰذا

اندریں حالات آپ کی انجمن کے مفصلہ ذیل مسائل ہونے چاہئیں بچوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد کے ٹیکے لگانے کا انتظام کلینکس کی تنظیم، ٹی بی کے لیے ہیلتھ وزیٹرس (نگرانِ صحت) کی ٹریننگ اس مرض کے متعدی ہونے اور بحیثیتِ مجموعی تمام سماج کے لیے اس کے خطرات کو عوام کے ذہن نشین کرانا۔

۶۔ ہندوستان کے مختلف حصوں سے لوگ پاکستان کے شہروں مثلاً کراچی، لاہور اور ڈھاکہ وغیرہ میں جس کثرت سے اور بڑے پیمانہ پر منتقل ہوتے ہیں اس نے اس مسئلہ کی اہمیت میں اور بھی اضافہ کر دیا ہے اور یہ محسوس کیا جا رہا ہے کہ اس وبا سے محافظت کے لیے اس باب میں فوری احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ ہمارے سامنے ڈنمارک، ناروے اور سویڈن جیسے ممالک کی مثالیں موجود ہیں جنھوں نے گزشتہ بیس سال میں ٹی بی کے مقابلہ میں نہایت اعلیٰ معیار قائم کیا ہے۔ سنہ ۱۹۴۷ء میں ڈنمارک کی سالانہ شرح اموات صرف ۳۰ فی لاکھ آبادی تھی جو ساری دنیا میں سب سے کم شرح اموات ہے۔ یورپ کے بعض ممالک میں یہ شرح دس گنی ہے لیکن ایشیا کے علاقوں میں اس کی ہیبتناکی ناقابلِ بیان ہے جہاں نہ بچوں کی محافظت کا مناسب انتظام ہے اور نہ مرض کی تشخیص اور معالجہ کا خاطر خواہ انتظام ہے۔

۷۔ حکومتِ پاکستان کو اس خطرہ کے تباہ کن اثرات کا پورا پورا احساس ہے چنانچہ اس نے ماہرینِ دق وسل کی دو جماعتوں کو یہاں کام کرنے کے لیے بلانے کا انتظام کیا ہے۔ یہ لوگ سکنڈے نیوین جائنٹ انٹرپرائز سے متعلق ہیں جن کا ہیڈ کوارٹر کوپن ہیگن (ڈنمارک) میں ہے۔ ماہرین کی یہ جماعتیں مشرقی اور مغربی پاکستان میں قیام کے بعد اپنا کام شروع کریں گی اور بچوں کی محافظت کے سلسلے میں بی سی جی یعنی دق کے ٹیکوں کا انتظام کریں گی تاکہ جب کہ ایک طرف ہسپتالوں میں بستروں کی تعداد کے اضافہ کا معاملہ اور متعلقہ انتظامات زیرِ غور رہیں ہاں ساتھ ہی ساتھ چھوٹے بچوں کو مزید خطرہ سے محفوظ رکھا جائے۔

حکومت نے دو زیرِ تعلیم جماعتوں کا تقرر بھی کر دیا ہے جو ان ماہرین کے ساتھ کام کریں گی تاکہ ضروری تربیت حاصل کرنے کے بعد یہ جماعتیں ہمارے زیادہ سے زیادہ اہلِ وطن کو اس وبا کے مقابلہ کی تربیت دے سکیں۔ میں یہ کہنے کی جرأت کر سکتا ہوں کہ ہماری تحریک کے آغاز کی یہ اگرچہ بہت مناسب صورت ہے تاہم ہمیں یہ نظر انداز نہ کرنا چاہیے کہ آئندہ کے لیے ہمیں بہت کام کرنا ہے۔

خواتین و حضرات!

آخر میں میں پھر اس امر پر زور دینا چاہتا ہوں کہ ہماری انجمن کے پاس سرمایہ نہیں ہے اور ان تمام تحریکات کو جو حفظ ما تقدم اور معالجہ سے متعلق ہیں بروئے کار لانے کے لیے سرمایہ کی ضرورت ہے۔ اس لیے میں آپ سب سے، آپ کے دوستوں سے اور تمام پبلک سے اپیل کرتا ہوں کہ اس نیک مقصد کے لیے جی کھول کر چندہ دیں تاکہ جمع شدہ رقم ہماری اس تحریک کو کامیابی کر چلانے اور اس مرض کے قلع قمع کرنے نیز مریضوں کو اس بیماری کے چنگل سے چھڑانے کے لیے مکتفی ہو۔

UNTIL HE PRESCRIBED **Masturin**

ان لاتعداد عورتوں کی طرح، جو ماہواری کی تکلیف اور ان ایام کی بے قاعدگی سیلان الرحم، بضعتہ النساء کی تکلیف اور پیڑو کی دوسری بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں

## وہ بھی ان امراض کا شکار ہو گئی

اس کے عقلمند اور ذی فہم خاوند نے اس کے لیے "مستورین" تجویز کی۔

## اب وہ

تن درست ہے، صحت مند ہے اور مسرت و شادمانی کا مجسمہ ہے۔ "مستورین" کی دو شیشیوں نے اس کی تمام تکلیفوں کا خاتمہ کر دیا۔

# Masturin

FOR LADIES AILMENTS

MADE BY THE FOREMOST UNANI LABORATORIES OF ASIA,

Hamdard DAWAKHANA DELHI, KARACHI.

## ہماری غذائیں

# دُودھ کی چند حقیقتیں

کیا آپ جانتے ہیں کہ دودھ کا ہر گلاس غذائی قدر وقیمت میں نُو انڈوں یا نصف مُرغ یا تلے ہوئے گوشت کے چند بڑے قتلوں کے برابر ہے؟ اگر آپ کو ایک گلاس دودھ نہیں ملتا تو آپ ایسی مقوی اور صحت بخش غذاؤں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ تغذیہ کے نقطۂ نگاہ سے دودھ کے چار گلاسوں میں آپ کو کیلسیم کی بھی بھاری مقدار کے علاوہ مندرجہ ذیل چیزیں ملتی ہیں۔

حیاتین الف ۷۳ فیصدی۔ حیاتین "ص" [illegible] تین چوتھائی۔ حیاتین "ج" ۷ فیصدی فاسفورس ۹۰ فیصدی۔ پروٹین ۴۸ فیصدی۔ نیاسین ۳۰ فیصدی۔ حیاتین "ب" ۲۸ فیصدی۔ لوہا ۱۰ فیصدی۔ یہ بالغ شخص کی ایک فرسٹ کلاس غذا کے مرکبات ہیں۔ اس مضمون سے دودھ کی چند اہم حقیقتیں معلوم کیجئے۔ (ھمدرد صحت)

---

اِنسان کے لئے دودھ کے معنی مختصر الفاظ میں یہ ہیں۔

صحت، طاقت اور کام کرنے کی صلاحیت، اور ڈاکٹروں کے بل میں کمی۔ اور دودھ کی فاضل مقدار کے معنی ہیں ان سب چیزوں کی بھی فاضل مقدار۔ اگر آپ کم از کم دودھ کا ایک گلاس روزانہ پینے کے عادی نہیں ہیں تو آپ ایک بڑی صحت بخش نعمت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں پہلے دودھ بہت کافی مقدار میں ملتا تھا اور کافی مقدار میں استعمال کیا جاتا تھا۔ اسی لئے تو کہتے ہیں کہ اس ملک میں دودھ کا دریا بہتا تھا۔ مگر غیر ملکی حکمرانی کے زمانے میں حالات نے ایسا پلٹا کھایا کہ دودھ بھی غائب ہو گیا اور اس کے ساتھ دودھ کی طلب بھی غائب ہو گئی۔ دوسرے الفاظ میں گویا لوگوں نے دودھ کا خیال ہی ترک کر دیا۔ آپ ہمارے اس نظریہ سے اختلاف نہ کریں۔ آپ کہیں گے کہ دودھ جب ملتا ہی نہیں یا بیحد گراں ملتا ہے تو استعمال کیونکر کیا جائے۔ ہم مانتے ہیں کہ ہمارے غریب ملک کی بہت زیادہ آبادی کو دودھ نہیں ملتا مگر سوال یہ ہے کہ جو لوگ صاحب حیثیت ہیں، یا اتنی آمدنی رکھتے ہیں کہ روزانہ کم از کم ایک گلاس دُودھ حاصل کر سکتے ہیں، وہ کب دودھ پینے کے عادی ہیں؟ وہ بھی تو قطعاً بے پروا دکھائی دیتے ہیں۔ گویا قومی حیثیت سے ہم دودھ پینے کی عادت نہیں رکھتے، یہ کہیئے کہ دودھ کے اس مخصوص طریق استعمال کو بھول گئے ہیں۔ دُنیا کے دوسرے ترقی یافتہ ممالک کی حالت اس کے برعکس ہے۔

امریکہ میں ہر صبح کو تازہ دُودھ کی پچاس ملین "کوارٹ" بوتلیں لوگوں کے دروازوں پر پہنچ جاتی ہیں۔ صرف چائے کے لئے نہیں، بلکہ گلاس میں بھر کے پی جانے کے لئے۔ ہر امریکی باشندہ دودھ کی اوسطاً ۳½ یا بڑی بوتلیں ہر ہفتہ

استعمال کرتا ہے، اور اس کے علاوہ اس کی ۷۰۰ پونڈ وزن کی سالانہ غذائی مقدار میں ۲۵ فیصدی دودھ یا دودھ کی بنی ہوئی چیزیں ہوتی ہیں۔ یہ کیسی اچھی مثال ہے کہ پوری قوم دودھ پی پی کر صحت و تندرستی کی منزلیں طے کر رہی ہے!

لیکن تازہ دودھ پینے کی قومی عادت میں امریکہ بعض دوسرے ممالک سے آگے نہیں ہے۔ کناڈا، نیوزلینڈ، فنلینڈ، سوئزرلینڈ، برطانیہ وغیرہ میں فی کس دودھ کے استعمال کا اوسط ۵۶٫۸ - ۵۵٫۶ - ۴۵٫۵ - ۴۹٫۲ - اور ۴۰٫۷ اونس روزانہ ہے۔ لیکن جب ہم اپنے ملک کی طرف دیکھتے ہیں تو ایک انتہائی افسوسناک حالت ظاہر ہوتی ہے اور دودھ کے فی کس خرچ کی روزانہ مقدار صرف ۵ اونس دکھائی دیتی ہے۔

اونس
۶۰
۵۰
۴۰
۳۰
۲۰
۱۰
کینیڈا
فن لینڈ
برطانیہ
ہندوستان کی

اس تصویر میں کناڈا، فنلینڈ، برطانیہ اور انڈیا میں دودھ کی پیداوار کا مقابلہ کیا گیا ہے۔ ہندوستان (　　) کی افسوسناک حالت ظاہر ہے جہاں روزانہ فی کس پانچ چھ آؤنس سے زیادہ مقدار دستیاب نہیں ہوتی

ساری دنیا میں انسانی غذا کی حیثیت سے دودھ کی اہمیت کے پیش نظر ہم سب لوگوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ اگر دستیاب ہو سکے تو ہمیں وہ ۳۵ آؤنس دودھ روزانہ استعمال کر لینا چاہئے جو ہماری غذا سے عام طور پر غائب ہے کام کی ابتدا کرنے کے لئے سب سے پہلے ہمیں یہ مان لینا چاہئے کہ ہمارے ملک میں آبادی کے اعتبار سے کافی دودھ پیدا نہیں ہوتا۔ یہ نہیں کہ ہمارے ملک میں گائیوں کی کمی ہے اس کے برعکس یہاں مویشیوں کی تعداد اتنی ہے جتنی پورے یورپ میں (روس کو ملا کر) ہے، لیکن دودھ کی مقدار پانچویں حصے سے بھی کم ہے۔ اور اگرچہ کناڈا کے مقابلے میں ہمارے مویشیوں کی تعداد آٹھ گنی ہے مگر دودھ کی مقدار کی کمی اوپر کے نقشہ سے ظاہر ہے۔ مزید برآں جہاں دوسرے ممالک میں تازہ دودھ کی کم از کم ۴۰ فیصدی مقدار لوگ پی جاتے ہیں، ہمارے ملک میں دودھ کی صرف ۲۵ فیصدی مقدار سیال شکل میں دستیاب ہوتی ہے۔ تقریباً، ۵ فیصدی کا گھی بنا لیا جاتا ہے، اور باقی مقدار سے دوسری چیزیں بنائی جاتی ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ آیا دودھ کی کمی کے باعث ہم میں دودھ کی طلب کم ہو گئی ہے یا دودھ کی کمی اس لئے ہے کہ ہم میں دودھ کی طلب موجود نہیں؟ کچھ روز ہوئے اہل امریکہ سے یہ سوال کیا گیا تھا کہ وہ دودھ کو زیادہ تر کس شکل میں پسند کرتے ہیں۔ بہت بڑی اکثریت نے یہ جواب دیا کہ وہ تازہ دودھ پینا چاہتے ہیں اور اس کو ہر شکل پر ترجیح دیتے ہیں۔ ان کو یہ خیال بھی خوف زدہ کر دیتا ہے کہ ناشتہ، لنچ اور ڈنر سے اگر ان کے دودھ کا گلاس ہٹا لیا جائے تو ان کا کیا حشر ہوگا! وہ جانتے ہیں کہ اگر دودھ کمیاب ہو جائے گا تو امریکن قوم کمزور ہو جائے گی۔

فرض کیجئے کہ یہی سوال ہم اپنے آپ سے کریں، یعنی یہ کہ ہمیں اوسطاً پانچ آؤنس دودھ ملتا ہے وہ بھی نہ ملے تو کیا ہوگا! کیا ہم اس خطرے کے مقابلہ کے لئے کوئی عملی قدم اٹھائیں گے یا صرف طبی مضامین اور کتابوں ہی میں دودھ کے فائدے پڑھتے رہیں گے؟ مزید برآں آپ کو جو دودھ دستیاب ہوتا ہے اسے آپ گھی کی شکل میں استعمال کرنا چاہتے ہیں یا پینے کے لئے تازہ دودھ حاصل کرنا پسند کرتے ہیں یا دودھ کو صرف مکھن اور کھوئے اور مٹھائی کی شکل میں کھانا چاہتے ہیں؟ اس کا جواب دینے سے پہلے آپ کو جاننا چاہئے کہ سائنٹفک تحقیقات سے تازہ دودھ، گھی وغیرہ سے کہیں زیادہ صحت بخش اور فرحت افزا

ثابت ہوچکا ہے۔

امریکا کے باشندوں نے اس سلسلے میں استصواب رائے پر جو جوابات بھیجے تھے ان کا خلاصہ یہ تھا کہ اگر دودھ کی مقدار کم ملے گی تو (۱) ہر شخص کی قوتِ حیات کم ہوجائیگی (۲) دماغی طاقت وصلاحیت بگڑجائے گی (۳) آئندہ نسل کمزور ہوجائے گی (۴) دانت خراب ہوجائیں گے۔ (۵) جسم کی ہڈیوں میں کمزوری آجائے گی، وغیرہ وغیرہ۔

اب آپ سوچئے کہ آپ خود ایسے سوال کا کیا جواب دیتے۔ ممکن ہے آپ کو معلوم ہو یا نہ ہو، کہ دُودھ قدرت کی سب سے زیادہ مکمل غذا ہے۔ اس کے صرف ایک گلاس میں ہڈیوں کو مضبوط کرنے والے چُونے (کیلسیم) کی اتنی مقدار ہوتی ہے جتنی ڈبل روٹی کے ۲۴ ٹکڑوں میں ہوتی ہے۔ حیاتین الف، جو بہت ہی صحت بخش ہے کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

ہم اگر صحت کے لئے دودھ کی اس اہم حیثیت کو سمجھتے تو اب سے بہت پہلے کوئی عملی قدم اُٹھاتے۔ ہم بیٹھ کر صرف اپنی مُصیبتوں کا، اور دُودھ کی کمیابی کا، اور مویشیوں کی کمزوری کا اور چارہ کی کمی کا اور اپنی حکومت کے انتظامی نقائص کا دُکھڑا نہ روتے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم میں دُودھ کی سچّی طلب پیدا ہی نہیں ہوئی ہے۔ اگر دُودھ میں پانی ملا ہوا ہوتا ہے جب بھی ہم اسے برداشت کرلیتے ہیں۔ اس صورتِ حال پر رنجیدہ نہیں ہوتے ورنہ موجودہ حالت کبھی پیدا نہ ہوتی۔ اور "ضرورت" ہمیں مجبور کرتی کہ ہم کافی اور اچھا دودھ حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

دُنیا کے متمدن ممالک میں لوگوں نے روزانہ تازہ دودھ پینے کو اپنی زندگی کا ایک جزو بنالیا ہے۔ اور اس صحت بخش عادت سے خاطر خواہ فائدہ اُٹھا رہے ہیں۔ انہوں نے تازہ اور خالص دودھ کی فراہمی کے بہترین ذرائع اختیار کرلئے ہیں لیکن ہم اس چیز کی طرف سے مجرمانہ غفلت برت رہے ہیں اگر چائے میں دُودھ کے چند قطرے مل جاتے ہیں تو اسی پر ہم خوش ہوجاتے ہیں۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم تیزی سے ترقی کرکے دوسرے ممالک کے دوش بہ دوش ہوجائیں اگر ہمیں دنیا کے ساتھ چلنا ہے تو ہمیں صحت کے معیار کو ان کے برابر رکھنا ہوگا۔ ہمیں چاہیئے کہ ہم دُودھ کی سچّی طلب پیدا کریں۔ اور اپنی زندگی میں اس کی حقیقی اہمیت کو ذہن نشین کریں۔ پھر ضرورت خود "ایجاد کی ماں" بن جائے گی۔

---

**حادثۂ عظیم!** یہ خبر پاکستان اور ہندستان میں عموماً اور طبی دنیا میں خصوصاً انتہائی رنج اور افسوس کے ساتھ سنی جائیگی کہ ۲۰ جنوری ۱۹۴۹ء بروز پنجشنبہ رات ۹ بجے آفتاب علم وحکمت مولوی حاجی خان صاحب حکیم سراج الدین احمد صاحب ہمیشہ کے لیے داغِ مفارقت دے گئے (انا للہ وانا الیہ راجعون)۔ مرحوم موصوف کی ذات اپنے اعلےٰ اخلاق و اوصاف اور بلند فنی معلومات نیز حذاقت و دست شفا کی بنا پر عام وخاص طبقوں میں بلا تفریق مذہب وملت بیحد عزیز تھی مسیح الملک حکیم اجمل خاں رحمۃ اللہ علیہ کے بعد آپ کا کام بھی مغتنمات میں سمجھا جاتا تھا۔ نماز جنازہ بعد نماز جمعہ شاہی مسجد فتحپوری دہلی میں ادا کی گئی جس میں ہزاروں نمازیوں نے شرکت کی۔ جنازہ کے ساتھ بیشمار انسان بلا تفریق مذہب شریک تھے۔ مرحوم کے جسد خاکی کو انکے شاہی مطب والے مکان کے صحن میں سپرد خاک کیا گیا۔ افسوس ہے کہ مرحوم نے کوئی اولاد بھی بطور یادگار نہیں چھوڑی۔ دعا ہے کہ خدائے رحمٰن ورحیم حضرت مرحوم کو جوار رحمت میں جگہ عطا فرمائے اور ان کی بیوہ و متعلقین ومتوسلین کو صبر جمیل عطا فرمائے (آمین)

# "مزاح" کے فائدے

از نایاب الدین صاحب، کراچی

انگریزی میں ایک مشہور مثل ہے کہ "روزمرہ کی ایک ہنسی ڈاکٹر کو دُور رکھتی ہے"۔ معنی ظاہر ہیں۔ ہنسی صحت کے لئے ایک مفید نسخہ ہے۔ اسی لئے مزاحیہ فقرے، مزاحیہ باتیں، مزاحیہ اشارات، مزاحیہ تحریریں، مزاحیہ تصویریں وغیرہ نہ صرف اپنے نفسیاتی اثرات، بلکہ بعض صدری اعضاء کے افعال میں شگفتگی اور قوت پیدا کرنے کے باعث بھی صحت بخش سمجھی جاتی ہیں۔ اِس مضمون کا مصنف کہتا ہے کہ انسان کی فطرت میں اگر مزاح کا عنصر موجود ہو اور مزاحیہ باتوں کے سمجھنے اور اس سے لذت اندوز ہونے کی صلاحیت بھی ہو تو بہت سی انسانی مصیبتیں دُور ہو سکتی ہیں۔

ہمدرد صحت

اگر مجھ سے پوچھا جائے کہ آئے دِن کی خوفناک لڑائیوں کی روک تھام کا واحد اور جسکی و بے خطا نسخہ بتاؤ تو میں ایک چینی ماہرِ نفسیات کی رائے پیش کروں گا۔ وہ کہتا ہے کہ اگر کسی بڑی جنگ کا امکان پیدا ہو گیا ہو تو ایک بین الاقوامی کانفرنس میں ہر ملک اپنے بہترین "مزاح گو" یا مزاحیہ نگار، یا ماہرِ مزاح، یا مسخرے کو نمائندہ بنا کر بھیجدے۔ ایسے نمائندوں کی ایک دلچسپ فہرست بھی اس نے پیش کی ہے۔ اس کے الفاظ یہ ہیں۔ "جارج برنارڈ شا کو آئرلینڈ کی نمائندگی پر مامور کیجئے۔ آسٹیفن لیلاک کو کناڈا کی طرف سے بھیجئے۔ پی۔ جی۔ ووڈ ہاؤس کو انگلستان کا نمائندہ بنائیے۔ امریکہ کی طرف سے رابرٹ بنچلی کافی ہوں گے۔ اسی طرح اٹلی، فرانس، جرمنی اور روس کے نمائندے بھی منتخب کر لیجئے اور ان لوگوں کو ایک کانفرنس میں بھیج دیجئے پھر دیکھئے کہ تمام اور سخت ترین کوششوں کے باوجود وہ ایک یوروپین جنگ شروع کرنے میں کس بُری طرح ناکام ہوتے ہیں"!

اس میں کیا شک ہے کہ اگر اتنی تعداد میں "شیخ چلی" اور "ملا دوپیازہ" وغیرہ ایک جگہ جمع ہو جائیں گے، تو کانفرنس ہال میں قہقہوں کی گونج کے سوا کوئی چیز نہ ٹھہرے گی پھر جنگ کیونکر شروع ہو سکتی ہے؟

مزاح کا احساس، خوش طبعی، ظرافت اور زندگی کے مضحک پہلوؤں کو سمجھنا، یہ ایسی چیزیں ہیں جو انسانوں اور قوموں کے درمیان تمام رشک و حسد اور تلخی و کشاکش کو ختم کر سکتی ہیں طبی اور نفسیاتی نقطۂ نگاہ سے ظرافت اور ہنسی غصے میں آپے سے باہر ہو جانے یا دماغی تناؤ کو دور کرنے کے لئے ایک تیر بہدف نسخہ ہے۔ زہر یا جراثیم سے کسی چیز کو پاک کرنے والی دوا کی طرح ظرافت اور ہنسی بھی انسان کے مزاج و طبع کی گرفتگی اور سمیت کو دُور کر دیتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کسی شخص یا قوم کی دماغی تندرستی اور زندگی کا توازن مزاح کے بغیر قائم نہیں رہ سکتا۔ نفسیاتی علاج کے لئے جتنے ذرائع پیدا کئے گئے ہیں ان میں مزاح و ظرافت سے بڑھ کر کوئی "حیاتین" نہیں ہے۔ فرسٹ ایڈ" یعنی "پہلی امداد" کی حیثیت سے بھی ہنسی بڑی قدر و قیمت رکھتی ہے۔

لیکن یہ ظرافت یا مزاح جسے انگریزی میں کہتے ہیں کیا چیز ہے؟ ایک اچھے مصنف نے صحیح کہا ہے کہ مزاح یا مذاق کی تعریف بیان کرنے کی کوشش بھی مزاح کے فقدان اور صحیح مذاق سے محرومی کی دلیل ہے۔ اس کے معنے صرف یہی نہیں ہیں کہ کسی پر فقرے کس دیجئے، کسی کی ہنسی اُڑا دیجئے، یا کسی کے مذاق یا ظریفانہ طنز، یا لطیفہ گوئی پر خود ہنسنے کی صلاحیت آپ میں موجود ہو۔ یہ تو درحقیقت رواداری، خوش طبعی، خاکساری، توازن اور مطالعۂ عالم کا ایک دوسرا نام ہے۔ یوں سمجھئے کہ مزاح

زندگی کی چاشنی بلکہ چٹنی ہے، جو زندگی کی بدمزگی یا پھیکا پن کو دُور کردیتی ہے اور وجود کو قابل برداشت بناتی ہے۔ مزاح وظرافت کا احساس رکھنے والا آدمی زندگی کے تمام نشیب وفراز کو آسانی سے طے کرلیتا ہے۔ اس کے بغیر زندگی ایک بارِ گراں، شدید بارِ گراں اور ایک مصیبت بن جاتی ہے۔

کیا آپ نے کبھی اس امر پر غور کیا ہے کہ مزاح بھی ایک قسم کی "جمہوری خصلت" ہے؟ ڈکٹیٹروں کی زندگی میں خوش طبعی اور ظرافت کو دخل نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ضرورت سے زیادہ سنجیدہ اور سنگین مزاج ہوتے ہیں۔ ہنسی کھیل سے ان کو کوئی لگاؤ نہیں ہوتا۔ وہ ہر وقت یہ محسوس کرتے ہیں جیسے کوئی اہم ترین اور خطرناک کام کر رہے ہوں، اور ان کی کوشش کے بغیر اس دنیا کو نجات نہیں حاصل ہوسکتی۔ لیکن جو شخص یہ خیال کرتا ہے کہ اس نظامِ عالم میں اس کا وجود ضروری ہے اور اس کے کام کئے بغیر دنیا میں کوئی خرابی پیدا ہوجائے گی، وہ غبی اور گھامڑ ہوتا ہے، اور مزاح وخوش طبعی سے محروم ہوتا ہے۔

اس سے الگ اور مختلف مثال آنجہانی پریسیڈنٹ روزویلٹ کی ہے، ان کے متعلق کہا گیا ہے کہ دن بھر اہم ترین سیاسی کاموں اور شام کو نہایت اہم وسنگین سیاسی گفتگو یا پریس انٹرویو کے بعد اپنے دوستوں کو باغ میں لیجاتے تھے، اور ظریفانہ بات چیت کرکے خوب ہنستے ہنساتے تھے۔ ایک رات کو اسی طرح انہوں نے فضائے آسمانی کی طرف انگلی اٹھائی اور ستاروں کے جھرمٹ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے اپنے دوستوں سے کہا "دیکھئے۔ یہ کہکشاں ہے۔ اس میں ستاروں کے لاکھوں جھرمٹ دور دور تک موجود ہیں۔ ایک ایک جھرمٹ میں ایک ایک کروڑ سے بھی زیادہ آفتاب موجود ہیں اور ہر آفتاب ہمارے آفتاب سے بڑا ہے!" اس کے بعد وہ ہنسکر بولے "اب ہماری آپ کی سمجھ میں یہ بات ضرور آگئی کہ ہم کس قدر چھوٹے اور ہیچ ہیں! اس لئے چلئے اب سو رہیں!"

ایسا ہی شخص جو کائنات میں اپنی بے حقیقت اور غیر وقیع ہستی کو سمجھتا ہے، اپنے توازن کو قائم رکھ سکتا ہے، اور احساسِ مزاح کے ذریعہ خود کو عصبی تباہی سے بچا سکتا ہے۔ خوش طبع اور ظرافت آشنا شخص کی زندگی کا سب سے قوی اور طمانیت بخش پہلو یہ ہوتا ہے کہ وہ خود اپنی پریشانی یا تنزل یا تباہی پر بھی بددل نہیں ہوتا بلکہ قہقہہ لگاتا ہے۔ سب سے صحت بخش وہ ہنسی ہوتی ہے جو انسان کو اپنی غلطی یا حماقت پر آتی ہے۔ قدرت کا یہ بیش قیمت عطیہ بہت کم لوگوں کو ملتا ہے کہ وہ خود کو اس طرح دیکھیں جیسے دوسرے انہیں دیکھتے ہیں۔ ہمارا طبعی میلان یہ ہوتا ہے کہ ہم دوسروں کی ہر چیز کا مضحکہ اڑائیں اور اپنی کمزوریوں اور خطاؤں کو نہ دیکھیں لیکن جو شخص خود اپنے پر ہنستا ہے، اپنی حرکتوں پر نکتہ چینی کرتا ہے وہ کبھی غلط راستے پر نہیں چلتا۔ جب انسان خودی میں محو ہوجائے تو بہتر ہے کہ قہقہہ کی سُوئی سے اس حباب کو توڑدے۔ اسی طرح مزاح وظرافت تمام مایوسیوں کے علاج کے لئے ایک بہترین مقوی دوا بن جائے گی۔

ایک سپاہی کے متعلق قصہ مشہور ہے کہ جس وقت اسے کوڑے لگائے جارہے تھے، وہ زور زور سے قہقہہ لگا رہا تھا سزا کے بعد جب اس کی ہنسی کا سبب پوچھا گیا تو اس نے کہا "میں اسی بات پر ہنس رہا تھا کہ اصلی مجرم تو غائب ہے اور آپ ایک غلط شخص کو پکڑ کر اسے سزا دے رہے ہیں!"

شیکسپیئر کہتا ہے:۔

"وہ لُٹا ہوا شخص جو اپنی حالت پر ہنستا ہے، چور کی خوشی کا بڑا حصہ خود چرا لیتا ہے"

"جو شخص بے نتیجہ غم میں مبتلا ہوتا ہے وہ خود اپنے ہاتھوں اپنے کو لُوٹتا ہے"

مرزا غالب فرماتے ہیں:۔

نہ لُٹتا دِن کو تو کب رات کو یوں بے خبر سوتا
رہا کھٹکا نہ چوری کا دُعا دیتا ہوں رہزن کو

غالب کی زندگی میں احساسِ مزاح اور ظرافت وخوش طبعی کی بے شمار مثالیں پائی جاتی ہیں۔ ان کا پورا دیوان اور

بہت سی تحریریں اور خطوط ان مثالوں سے بھرے پڑے ہیں۔

ریلے نے اپنی پھانسی پڑنے کے وقت جس ہمت سے کام لیا تھا وہ قابلِ تعریف ہے۔ اس کو پھانسی کے تختے کی طرف لیجایا جا رہا تھا چبوترے کے چاروں طرف آدمیوں کی بھیڑ تھی اس بھیڑ میں ریلے نے ایک گنجے کو دیکھا جس کی چندیا پر ایک بال بھی نہ تھا اور نہ سر پر ٹوپی تھی۔ ریلے نے اپنی اونی ٹوپی اُتار کر اس کی طرف پھینکتے ہوئے کہا "اے دوست۔ تم اسے پہن لو۔ تمھاری ضرورت مجھ سے زیادہ ہے" ایسے سنگین اور غمناک موقع پر بھی سب لوگ ہنس پڑے۔

مزاح کا احساس ہمیں دنیا پر نہیں بلکہ دنیا کے ساتھ ساتھ ہنسنے کا موقع دیتا ہے۔ اس سے ہم میں دنیا کو نئے نئے زاویہ نگاہ سے دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ کبھی اس دنیا کا کاروبار ہمیں بالکل اُلٹا نظر آتا ہے۔ کیا خوب کہا ہے حضرت ظریف لکھنوی نے

دشت
مَیلکا ہر اک نقشہ اُلٹا نظر آتا ہے

مجنوں نظر آتی ہے لیلا نظر آتا ہے

حکمراں کو بھی اگر اپنا دماغی توازن قائم رکھنا ہے تو کبھی کبھی اسے یہ بات بھول جانی چاہیئے کہ وہ حکمراں ہے۔ اسی طرح لیڈروں کو بھی زندگی کا مزاحیہ پہلو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔ گاندھی جی میں کتنی متانت تھی مگر اکثر ان کی باتیں ایسی ظریفانہ ہوتی تھیں کہ لوگ ہنس پڑتے تھے۔ کسی سوال کا پُرمذاق جواب دینے میں وہ بڑے مشاق تھے۔ ایک مرتبہ ایک امریکن لیڈی نے کہا کہ امریکہ والے آپ کو دیکھنے کے لئے بے چین ہیں آپ امریکہ چلیے گاندھی جی نے کہا "ہاں مجھے معلوم ہے۔ وہ مجھ کو جانوروں کے عجائب خانے میں رکھنا چاہتے ہیں"

مشہور مصنف اور سیاست داں مکالے کا ایک دلچسپ واقعہ سن لیجئے۔ وہ آیڈنبرگ کے حلقہ انتخاب کے لئے "الکشن" لڑ رہے تھے۔ اور ایک روز اپنے مخالف امیدوار کے بغل میں اپنے مکان کے برآمدے پر کھڑے تھے۔ نیچے لوگوں کی بھیڑ تھی کسی نے ایک مری ہوئی بلی پھینکی جو مکالے کے منہ پر آلگی۔

بلی پھینکنے والے نے فوراً معافی مانگتے ہوئے کہا "میرا نشانہ آپ کے مخالف پر تھا۔ افسوس ہے کہ بلی آپ کو جا لگی" مکالے نے فوراً جواب دیا "بہتر تھا کہ آپ کا نشانہ مجھ پر ہوتا، اور بلی میرے مخالف پر جا پڑتی" بہت دنوں پہلے کی بات ہے کہ راج گوپال اچاری صاحب پر سیاسی تقریر کے دوران میں ایک شخص نے سڑا ہوا انڈا پھینکا تھا۔ نشانہ ٹھیک بیٹھا اور انڈا ان کے منہ پر جا لگا۔ راجہ نے رومال سے منہ پونچھتے ہوئے مذاق سے کہا "اگر ہم میں ہر ایک شخص کا نشانہ ایسا ہی ٹھیک بیٹھے تو ہم فوراً سوراج حاصل کریں گے" پورا مجمع قہقہوں سے گونج اٹھا۔

یہ ایک دلچسپ حقیقت ہے کہ ظرافت سے انسان کی انسانیت زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔ احساسِ مزاح سے ہمارے صدمات فوراً کم ہو جاتے ہیں۔ یہ دانائی اور دانشمندی کی ایک بلند ترین منزل ہے۔ ہمیں اس سے غافل نہیں ہونا چاہیئے انگریزوں کے متعلق مشہور ہے کہ وہ تمام مصیبتوں کا مقابلہ ظرافت سے کر لیتے ہیں اور ہر حال میں خوش رہتے ہیں۔

# سوال و جواب

## ورزش اور صنفیات کے متعلق چند اہم نکات

**سوال**:- میں عرصۂ دراز سے "ہمدرد صحت" کا خریدار ہوں اور اس کا بے حد مداح ہوں۔ کچھ عرصے سے اس رسالے میں جو ورزشوں کا سلسلہ جاری کیا گیا ہے، وہ قابلِ تحسین ہے۔ میں اس پر کاربند ہوں اور ان کی افادیت کا بھی بہت زیادہ قائل ہوں۔ اب میں ان ورزشوں کے بارے میں چند ضروری سوالات کرنا چاہتا ہوں۔ براہِ مہربانی ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں ان کے مفصل جوابات دے کر ممنون فرمائیے۔

اب میں آپ کی بتائی ہوئی یوگا ورزشوں کے ساتھ کی ورزشیں بھی کچھ مہینوں سے کر رہا ہوں۔ آپ کی ہدایت ہے کہ یوگا ورزشوں کے تقریباً ۲۵ منٹ کے بعد کرنا چاہیے لیکن مجھے اتنا وقت نہیں ملتا۔ میں صبح پانچ بجے اٹھتا ہوں، اور سوا چھ بجے تک ورزش کرتا ہوں۔ اس میں وہ وقفہ بھی شامل ہے جو میں ہر ورزش کے بعد اپنے سانس کو کنٹرول کرنے کے لیے صرف کرتا ہوں۔ اس وقت چوں کہ دفتر جانے کو دیر ہوتی ہے اس لیے میں یوگا ورزشوں کو وقفہ دے کر نہیں کر سکتا۔ کیا اس کا واقعی طور پر برا اثر ہوگا؟

(۲) کیا ورزش سے پہلے کوئی چیز کھا لینی چاہیے، یا خالی پیٹ ورزش کرنی چاہیے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے خالی پیٹ ورزش سے پہلے چند بادام رات کے بھیگے ہوئے، یا ایک دو بسکٹ یا دودھ کی بنی ہوئی کوئی مٹھائی وغیرہ ضرور کھا لینی چاہیے تاکہ ورزش کے دوران میں معدہ کو خالی ہضم نہ کرنا پڑے، ورنہ وہ کمزور ہو جاتے گا۔ آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے؟

(۳) ورزش کے کم سے کم کتنی دیر بعد غسل کرنا چاہیے۔ میں تقریباً ۱۵ منٹ بعد غسل کرتا ہوں۔ زیادہ وقت نہیں دے سکتا۔ اس وقت عموماً پسینہ خشک ہو جاتا ہے۔ ورزش کے فوراً بعد اگر غسل کر لیا جائے تو کیا ہرج ہے۔ مجھے یاد ہے سنہ ۱۹۳۶ء میں کالج کا میچ کھیلنے لائل پور گیا تو وہاں میں نے دیکھا کہ چند طلبا صبح کو ورزش کرنے کے بعد نہ پسینہ خشک ہونے دیتے تھے نہ سستاتے تھے، بلکہ فوراً ہی ایک تالاب میں چھلانگ لگا دیتے تھے۔ دریافت کرنے پر انھوں نے بتایا کہ جس طرح لوہے کو گرم کر کے پانی میں ڈال دینے سے لوہا سخت تر ہو جاتا ہے اسی طرح گرم ورزش کرنے کے فوراً ہی بعد ایک دم اگر پانی میں چھلانگ لگا دی جائے تو جسم بہت سخت ہو جاتا ہے۔ اس بارے میں بھی مفید مشورے سے مطلع فرمائیے۔

(۴) ورزش کے بعد کیا غذا کھائی جائے۔ میں ورزش کے بعد غسل سے فارغ ہو کر مکھن نکلی ہوئی چھاچھ کے دو گلاس ناشتہ کے وقت پیتا ہوں۔ دوپہر کو سیدھا سادہ کھانا جو گھروں میں بنتا ہے۔ شام کو چھ بجے کے قریب کوئی آدھ سیر برف ڈال کر (جاڑے میں گرم) پیتا ہوں۔ شام کو معمولی کھانا اور رات کو سونے سے تقریباً آدھ گھنٹے پہلے اور کھانے کے تقریباً دو گھنٹے بعد آدھ سیر نیم گرم دودھ پیتا ہوں۔ غذا کے متعلق ہدایات دیتے وقت اس بات کا خیال رکھیے گا کہ میں اوسط درجہ کا ملازم ہوں۔ پھل وغیرہ استعمال نہیں کر سکتا۔

(۵) میری شادی کو آٹھ سال کا عرصہ ہو چکا ہے .... دو بچوں کا باپ ہوں۔ ورزش شروع کرنے سے قبل اب تک جنسی تعلقات کا کوئی وقت مقرر نہ تھا۔ آپ کے نزدیک درمیانی وقفہ کتنے دن کا ہونا چاہیے۔

(۶) کیا ورزش کے ساتھ بلا ناغہ مالش کرنی ضروری ہے؟

مالش کے طریقے بھی ہوسکے تو کسی آئندہ اشاعت میں ضرور دیجیے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ آپ ورزش اور جسمانی مالش کے مکمل طریقے اور ضابطے کے ایک علیحدہ کتاب کی صورت میں چھپوا کر رفاہِ عام کے لیے فروخت کریں۔

(۷) کیا ہفتہ میں ایک بار ورزش میں ناغہ کرنا ضروری ہو۔ بعض صاحبان کا خیال ہے کہ ہفتہ میں ایک دن ورزش کرنے سے طبیعت زیادہ ہلکی ہوجاتی ہے۔

خریدار نمبر ۸۹۱۳ ۔ از بہادر پور

**جواب**:۔ لوگا ورزشوں کے متعلق جو ہدایات میں نے دی ہیں وہ بالکل صحیح ہیں۔ ان دونوں قسم کی ورزشوں کے درمیان وقفہ دینا ضروری ہے۔ اگر ۲۵ منٹ نہیں دے سکتے تو پندرہ منٹ کا وقفہ تو ضرور دینا چاہیے۔ یا پھر ان ورزشوں کو کسی دوسرے وقت کیجیے۔ مثلاً شام کو کھانا کھانے سے پہلے ورنہ آپ کو شاید فائدے کے بجائے نقصان ہوگا۔

(۲) ورزش سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی نہ کوئی ہلکی چیز کھا لینا میرے نزدیک تو مناسب ہی ہے۔ ویسے وہ لوگ جو غیر معمولی طور پر طاقتور ہیں، ان کے لیے بغیر کھائے ہی ورزش کرنا بہتر ہے۔ کمزور اور اوسط درجہ کی جسمانی حالت رکھنے والوں کو رات کے بھیگے ہوئے بادام یا دودھ، دہی کی لسی وغیرہ پی لینا بہر حال مفید ہی ثابت ہوگا۔ بسکٹ اور اس قسم کی دوسری نشاستہ دار چیزیں اور مٹھائیاں ورزش سے پہلے نہیں کھائی جائیں تو بہتر ہے۔

(۳) ورزش کے پندرہ منٹ بعد غسل کر لینا بالکل مناسب ہو۔ اصل میں اس کا اصول یہ ہے کہ قلب اور تنفس کی حالت درست اور صحیح ہوجاتے تو نہا لیا جائے۔ پسینہ خشک کرنا ضروری نہیں ہو۔ وہ لوگ جو ورزش کے فوراً بعد تالاب وغیرہ میں نہانے کے لیے کود پڑتے ہیں وہ اچھا نہیں کرتے، اس میں نقصان کا اندیشہ ہے۔ یہ اور بات ہو کہ کوئی شخص کسی بُرے یا غلط کام کی عادت ڈال لے اور جب اس کو اس سے نقصان پہنچتا ہوا نہ نظر آئے، تو لوگوں میں کہتا پھرے کہ مجھے تو اس سے کچھ بھی نقصان نہیں ہوتا۔ جسم سخت کرنے کا تصور بھی اپنی جگہ غلط ہے۔ ورزش تو اس لیے کی جاتی ہے کہ جسم کا دوران خون صحیح ہو اور جسم کا لچیلا پن جاتا رہے۔ عضلات میں ایک قسم کی کھچاوٹ اور چستی پیدا ہوجائے۔ جس ورزش سے جسم لوہے کی طرح سخت اور بے لچک ہوجاتا ہو وہ ورزش نہایت خراب سمجھی جاتی ہے۔

(۴) ورزش کے بعد ایسی غذا کھانی چاہیے جس سے بدل ما یتحلل ہوجائے۔ یعنی ورزش کرنے سے جتنا کچھ جسم گھسے اس کی مرمت ہوجائے۔ اس کے لیے مکھن، بادام، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ قسم کے ناشتے مناسب ہیں۔ آپ کا غذائی پروگرام مناسب ہو۔ اس سے زیادہ نہ مزید صرف کرنے کی ضرورت ہو اور نہ فکر کرنے کی۔ یہ دیکھ لیجیے کہ ورزش ضرورت سے زیادہ نہ کی جائے ورنہ نقصان ہوگا۔ اس کی علامت یہ ہو کہ ناشتہ کے بعد جسم میں تھکاوٹ باقی نہ رہے۔ اگر تھکاوٹ باقی رہ جائے تو سمجھ لیجیے کہ جو کچھ کھایا پیا جا رہا ہے۔ وہ پورے طور پر گھلے ہوئے جسم کی تلافی نہیں کر رہا۔

(۵) جنسی تعلقات کی اوقات بندی صحیح طریق پر خود ہی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی قوت کو دیکھیے۔ اگر ایک ہفتہ کے بعد صنفی تعلق سے کسی قسم کی کوئی تھکن اور کمزوری واقع نہیں ہوتی تو میرے نزدیک ایک ہفتہ کا وقفہ سب سے زیادہ مناسب ہے۔ اگر اس وقفہ میں بھی کمزوری ہوجاتی ہے تو پھر دس بارہ۔ پندرہ روز کے وقفوں کو آزما لیجیے۔ بہر حال یہ کام آپ خود ہی اپنی قوت کا جائزہ لے کر کیجیے۔

(۶) مالش بلاناغہ کچھ ضروری تو نہیں ہے۔ لیکن اگر روز بھی ورزش کرنے سے پیشتر جوڑوں پر سرسوں کے تیل کی ہلکی ہاتھ سے مالش کر لی جائے تو نہایت مفید ہے۔ ہفتہ میں ایک روز سارے جسم کی مالش کرانا نہایت اچھے اور مفید نتائج کا حامل ہے۔ ہم ورزش کی ایک مکمل کتاب انشاء اللہ جلد شائع کریں گے۔

(۷) ایک ہفتہ یا پندرہ روز میں ایک دن ورزش چھوڑ

دینے سے فائدہ ہوگا۔ میں پندرہ دن کے بعد چھٹی کرنے کا زیادہ قائل ہوں۔ آپ چاہیں تو ہفتہ میں ایک دن چھٹی کر لیا کیجیے۔ ضرورت کے وقت جسم کو آرام دینا ضروری ہے۔

## تین دلچسپ سوالات

**سوال نمبر ۱:۔** ہماری نظریں کسی حسین دوشیزہ کی طرف کیوں بے اختیار اٹھ جاتی ہیں؟ عورتوں میں وہ کون سی ایسی کشش ہے کہ ہم ان کی طرف دیکھنے کے لیے مجبور ہو جاتے ہیں؟ کیا وہ بھی ہمیں دیکھنے کی مشتاق رہتی ہیں؟ بعض مرتبہ عورتیں مردوں کو کچھ اسی طرح دیکھتی نظر آتی ہیں۔

(۲) کیا ایک بالغ شوہر اور نابالغ بیوی کا حمل ٹھیر سکتا ہے۔ نہیں، تو کیوں نہیں؟

(۳) حیاتین کی تین قسمیں ہیں، کیا آپ مجھے ترتیب وار تہجی حرفوں کے بتا سکتے ہیں؟

ایک خریدار
کرشن گنج پورنیہ

**جواب:۔** عورت اور مرد کے درمیان جو مقناطیسی صنفی کشش قدرت نے ودیعت کی ہے یہ اسی کی کرشمہ سازیاں ہیں جو کسی حسین دوشیزہ کی طرف دیکھنے کے لیے ایک متقی سے متقی آدمی کے دل کو بھی گدگداتی ہیں۔ یہی حال عورتوں کے دل کا بھی ہو سکتا ہے۔ مگر قدرت نے چوں کہ ان کی طبیعت میں مردوں کی نسبت زیادہ 'منع وفرار' رکھا ہے، اس لیے ان کی اندرونی صنفی کشش کا عملی مظاہرہ کہیں شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آیا ہے۔ ان کی طبعی حیا مانع ہوتی ہے اور ان سے عام طور پر ایسا کوئی فعل سرزد نہیں ہوتا جیسا کہ بعض اوقات مردوں سے ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں لینا چاہیے کہ جب ہر عورت کے دل میں صنفی کشش ہوتی ہے تو اسے صنفی فعل کی طرف بھی ضرور مائل ہی ہونا چاہیے۔ بس ذرا راغب کرنے اور اس کے طبعی منع وفرار کو دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اصل میں یہ صورت بالقوت تو ہو سکتی ہے مگر بالفعل نہیں ہوتی۔ یہ تو نفس معاملہ کا تجزیہ ہے جو ہم نے کیا ہے۔ بہت سی عورتوں کو تو اس کشش کا شعور بھی نہیں ہوتا۔ اس لیے مردوں کو اس غلط فہمی میں نہیں پڑ جانا چاہیے کہ جو عورت کسی کی طرف دیکھتی ہے اس کی نگاہیں مشتاقانہ ہی ہوتی ہیں۔ بہر حال اس قدر بتا دینے کے بعد بھی اگر کسی کو یہ غلط فہمی ہو جائے تو وہ اس کے عواقب و نتائج کا بہ طور خود ذمہ دار ہوگا۔

(۲) عورت میں بلوغت کی علامت حیض کی آمد ہے، لہٰذا جب تک حیض نہ آئے عورت کو حمل قرار نہیں پا سکتا، کیوں کہ بیضۂ انثیٰ (اووم) کی پیدائش حیض کی ابتدا ہی سے شروع ہوتی ہے اور یہی وہ خاص چیز ہے، جس کے ساتھ کرم منی (اسپرمٹوزوا) ملاقی ہو کر استقرار حمل کا موجب ہوتا ہے۔

(۳) ابھی تک حیاتین الف، ب، ج، د، ہ، و، ز، محقق ہو چکے ہیں اور ہنوز تحقیق کا سلسلہ جاری ہے۔

## کیا ہضم غذا معدے کے بجائے آنتوں میں ہوتا ہے؟

**سوال:۔** ایک مرتبہ میرے چھوٹے بھائی کی علالت کے سلسلے میں ایک حکیم ڈاکٹر صاحب جو ہمارے والد کے دوست بھی تھے، مکان پر آئے۔ میرے بھائی کے پیٹ میں درد ہوا کرتا تھا۔ غذا وغیرہ کے سلسلہ میں کچھ ضروری ہدایات دیتے ہوئے انھوں نے ہضم کے متعلق ایک یہ نئی بات بتائی کہ ہماری غذا کا اصل ہضم تو آنتوں میں واقع ہوتا ہے، معدے میں نہیں۔ یہ سن کر ہمیں بہت ہی تعجب ہوا کہ ہم اب تک جسم میں معدے ہی کو مقام ہضم سمجھتے رہے ہیں۔ معالج موصوف سے اس مسئلے کو مزید سمجھنے کی کوشش کی تو وہ کچھ کمی وقت کی وجہ سے ٹال سے گئے۔ کیا آپ معدے اور آنتوں کے افعال پر ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں روشنی ڈال کر ہمیں نظام جسمانی میں تغذیہ کی اہمیت سمجھائیں گے اور یہ بھی بتائیں گے کہ تغذیہ کس طرح

عمل میں آتا ہے۔ ذرا اس طرح سمجھایئے گا کہ ہم جیسے عامیوں کی بھی سمجھ میں آجائے۔ میں سمجھتا ہوں کہ صحت کو قائم رکھنے کے لیے نظامِ ہضم اور تغذیہ کے متعلق اس قدر تو ہر شخص کو ہی جاننا چاہیے۔

رشید الظفر۔ بدایوں۔ یوپی

**جواب:۔** آپ کے حکیم ڈاکٹر صاحب نے معدے کے متعلق جو یہ اطلاع دی کہ اصل ہضم معدے میں نہیں آنتوں میں ہوتا ہے تو یہ صحیح فرمایا۔ معدہ میں بہت معمولی سا ابتدائی ہضم عمل میں آتا ہے۔ باقی اصل اور مکمل ہضم تو چھوٹی آنتوں میں ہوتا ہے جس کی تشریح میں ابھی آپ کے سامنے کروں گا۔ آپ یہ دریافت کرسکتے ہیں۔ پھر ہضم کے سلسلہ میں اس قدر اہمیت معدے کو کیوں دی جاتی ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ معدے کی اہمیت اس اعتبار سے زیادہ ہے کہ وہ بھوک کے احساس کا منبع ہے اور وہ ہمیں یہ بھی بتاتا ہے کہ بس تمھارا پیٹ اب بھر گیا ہے، اس میں مزید گنجائش باقی نہیں۔

یوں ہضمِ غذا تو منھ سے ہی شروع ہو جاتا ہے مثلاً ہماری غذا کے اجزائے نشاستہ Carbohydrates نشاستہ دار چیزوں کا ہضمِ اوّل لعابِ دہن کی آمیزش سے ہونے لگتا ہے۔ اسی وجہ سے تاکید کی جاتی ہے کہ جو کچھ کھایا جائے اسے خوب چبا کر کھایا جائے تاکہ لعابِ دہن اس میں اچھی طرح مل جائے۔ معدے میں محض اجزائے لحمیہ یعنی پروٹینز Proteins کا ہضم عمل میں آتا ہے مگر وہ بھی مکمل نہیں محض آدھا یا اس سے بھی ذرا کچھ کم۔ باقی اجزائے غذا جس میں روغنیات بھی ہوتے ہیں اور اجزائے نشاستہ بھی، معدے سے چھوٹی آنت کے ابتدائی حصہ میں چلا جاتا ہے۔ یہاں جگر سے صفرا آتا ہے جو روغنیات کی تحلیل کرتا ہے اور بانقراس سے لبلبی رطوبات Pancreatic juice آتی ہیں جو اجزائے نشاستہ کو تحلیل کرتی ہے۔ اس کے علاوہ خود آنتوں سے بھی رطوباتِ ہضم نکلتی ہیں جو صفرا اور لبلبی رطوبات کے ساتھ ملا کر باقی ماندہ اجزا لحمیہ کو تحلیل کرتی ہے۔ اس طرح چھوٹی آنت میں ہماری غذا کا ہضم تقریباً مکمل ہو جاتا ہے، جو باقی بچتا ہے وہ بڑی آنت کے ابتدائی حصہ میں ہو جاتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ مختلف غذائی اجزا نظامِ ہضم کے مختلف حصوں میں تحلیل ہوتے ہیں محض معدے میں نہیں جیسا کہ عام لوگ سمجھتے ہیں۔

یہ تو ہوا ہماری غذا کے تحلیل و ہضم کے متعلق۔ لیکن تغذیۂ جسم یعنی جسم کا غذا سے فائدہ حاصل کرنا، اس سے مختلف شے ہے۔ یہ عین ممکن ہے کہ جو کچھ آپ کھائیں وہ نظامِ ہضم میں تحلیل بھی ہو جائے اور آپ کا نظامِ جسمانی اس سے اس حد تک پرورش بھی پائے جتنی کہ واقعی میں ضرورت ہے اور اسے پانا چاہیے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی غذا میں ایسی غذائیں بھی شامل کریں جن میں حیاتین اور معدنی نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہوں۔ ان ہی حیاتین اور معدنی نمکیات کی بدولت صحیح صحیح تغذیۂ جسم عمل میں آتا ہے اور فضلۂ غذا ہمارے جسم میں بچتا ہے وہ اچھی طرح خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے ہمارے خون کا کیمیائی توازن صحیح رہتا ہے یعنی وہ ایسڈ (تیزابی) ہونے کے بجائے الکلائین (قلوی) ہوتا ہے جس کی صحت کے لیے ضرورت ہے۔

میرے خیال میں جس حد تک میں نے اپنے جواب میں ہضم اور تغذیہ کے متعلق بتا دیا ہے وہ ایک عامی کے لیے کافی ہے۔

---

## کیا ہم کھانے کی میز پر زہر کھاتے ہیں؟

(بقیہ صفحہ ۱۳ کا)

ظاہر ہے کہ اٹھارہ سال کی وہ بیماریاں جو ہم نے زہر کھا کھا کر حاصل کی تھیں بمد دوپہر کی جا سکتی تھیں۔ لیکن چھ ماہ کی مدت میں جب خاطر خواہ فائدے ہونے لگے تو اپنی اصلاحی جدو جہد مستقل طور پر جاری کردی اور سال ڈیڑھ سال کی مدت میں ہم دونوں تن درست ہوگئے۔

"ادارہ"

# دس روپے اور تین سال

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک و فن کی خدمت انجام دیرہا ہی سب کو معلوم ہی اور اس رسالہ سے جس قدر آدمی مستفید ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں بہت کم رسالے ہوں گے جنھیں یہ فخر حاصل ہو پھر بھی ہماری خواہش ہی کہ:-

## ہمدرد صحت

زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے اور کم سی کم قیمت ان سے لی جائے اسی کے پیش نظر ادارہ نے یہ فیصلہ کیا ہی کہ جو حضرات اور خواتین ہمدرد صحت کا چندہ یک مشت دس روپے بھیجیں اُن کے نام ہمدرد صحت تین سال کے لیے جاری کر دیا جائے۔ اس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً تین روپے سوا پانچ آنے رہ جائے گی +

ناظم ہمدرد صحت

مدیر:۔ حکیم حافظ محمد سعید، دہلوی

## دفاتر


۱:۔ ہمدرد روڈ۔ کراچی ۱ دفتر انتظام پاکستان

۲:۔ ہمدرد منزل۔ ہمدرد کسراس
میکلوڈ روڈ۔ لاہور

۳:۔ ہمدرد منزل لال کنواں دہلی ہندستان

۴:۔ ۱۷ - ۱۹ دلال اسٹریٹ فورٹ بمبئی

۵:۔ ثویقہ بازار۔ مکۃ المکرمہ
سعودی عرب

۶:۔ ہوٹل العصری۔ خان جعفر قاہرہ
مصر


## فہرست مضامین مئی ۱۹۴۹ء




قیمت سالانہ (ہند و پاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلباء سے) چار روپے

قیمت:۔ فی پرچہ:۔ آٹھ آنے (۸/)


کتابت اشفاق

# اشاراتؔ

## نزلہ و زکام

ایک زمانہ تھا کہ عام طور پر دکھ بیماری کو خلل آسیب اور ارواحِ خبیثہ کے اثرات کا نتیجہ سمجھا جاتا تھا اور اس طرف کسی کا ذہن بھی منتقل نہیں ہوتا تھا کہ بیماری کا تعلق براہِ راست ہمارے رہنے سہنے، اٹھنے بیٹھنے اور کھانے پینے کے طور طریقوں میں بگاڑ اور خرابی پیدا ہو جانے سے ہے۔ اسی طرح زکام کے متعلق بھی یہ غلط تصور بیٹھا ہوا تھا کہ یہ مرض ایک خاص قسم کی ہوا کے اثر سے پیدا ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے عوام سے لے کر اطبا تک اس عقیدے میں برابر کے شریک تھے اور کوئی نہ تھا جو اس کے صحیح اسباب دریافت کرنے کی زحمت گوارا کرتا۔ لیکن الحمدللہ کہ وہ تاریک دور اب گزر گیا۔ علم و سائنس کی روز افزوں ترقی نے ان تمام توہمات کے پردوں کو چاک کر دیا اور اہلِ فن نے مرض کے اسباب و علل پر کافی شرح و بسط کے ساتھ روشنی ڈالی۔

نزلہ یوں تو ناک اور گلے کی اندرونی جھلی۔ غشائے مخاطی (Mucous Membranes) کے متاثر ہو جانے سے ہوتا ہے لیکن اگر اس اصطلاح کو ذرا وسیع معنی میں استعمال کیا جائے تو نزلہ ہر اس حصہ جسم میں ہو سکتا ہے جہاں غشائے مخاطی ہو۔ مثلاً معدہ اور آنتوں کا نزلہ بھی کم عام نہیں ہے۔ لیکن لوگ اسے نزلہ کے نام سے نہیں جانتے۔ نزلہ کے معنی ہیں ترادش۔ جس مقام کی غشائے مخاطی میں ورم ہو کر ترادش ہو جائے، وہی حصہ نزلہ زدہ ہو جاتا ہے۔

یہاں ہم تنفس کی نالیوں یعنی ناک گلے اور نرخرے کی جھلیوں کے نزلے سے بحث کریں گے کہ آج کل یہ بہت ہی عام ہوتا جا رہا ہے اور اس قدر ہٹیلا ہوتا ہے کہ بسا اوقات بہترین دواؤں کے قابو میں بھی نہیں آتا۔ اس کے بار بار سخت اور تکلیف دہ قسم کے حملوں کو دیکھ کر لوگ اس سے بجا طور پر ڈرنے لگے ہیں اور بسا اوقات تو اس قدر تنگ آ جاتے ہیں کہ وہ اسے لاعلاج امراض کی فہرست میں شمار کرنے لگتے ہیں۔ اصل میں یہ واقعہ بھی ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کا نزلہ تو قدرے جلد آرام ہو جاتا ہے لیکن ادھیڑ عمر کے لوگوں کا نزلہ آسانی سے آرام ہونے میں نہیں آتا۔ اگر مریض میں قوتِ حیات اور قوتِ ارادی دونوں موجود ہیں اور مرض اس قدر نہیں بڑھ گیا ہے کہ غشائے مخاطی زدہ ہو گئی ہو تب تو علاج جلد یا بدیر ہو جاتا ہے اور مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر غشائے مخاطی بالکل ہی تباہ ہو چکی ہو تو اس صورت میں مکمل آرام و صحت کا حصول اچھا خاصا دشوار ہو جاتا ہے۔ البتہ مریض کی تکالیف بہرحال کم کی جا سکتی ہیں اور وہ بڑی حد تک آرام و سہولت کی زندگی بسر کر سکتا ہے لیکن اس کا امکان ہمیشہ باقی رہتا ہے کہ غذائی بدپرہیزیاں اور دوسرے قسم کی بدعنوانیاں اسے پھر مبتلائے مرض کر دیں اور وہ صحت و سکون سے بہت دور جا پڑے۔ یہ واضح رہے کہ غشائے مخاطی بڑی سخت جان جھلی ہوتی ہے اور بہت عرصے اور طویل قسم کی بیماریوں کے بعد کہیں اس کے خراب و تباہ ہونے کی نوبت آتی ہے۔ اس کی یہی خصوصیت ہمارے لیے امید افزا ہے اور ہمیں یقین ہے کہ شدید اور مزمن قسم کے مریض بھی صحت یاب ہو سکتے ہیں۔

آج یہ ثابت شدہ حقیقت ہے کہ نزلہ و زکام اور اس سے پیدا ہونے والے سانس کے دوسرے عوارض مثلاً دمہ اور برونکائٹس وغیرہ اپنی جگہ علیحدہ علیحدہ مرض نہیں ہیں بلکہ یہ تو طبیعت کی اس کوشش کے مظاہر ہیں (Manifestaticns) جو وہ نشاستہ و شکر وغیرہ (Carbobydrates) کے ان زائد از ضرورت اجزا سے چھٹکارا پانے کے لیے بروئے کار لاتی ہے جو گلے، پھیپھڑے، معدے، آنتوں اور خون میں جمع ہو جاتے ہیں اور جن کا جسمِ انسانی میں سوائے اس کے اور کوئی مصرف باقی نہیں رہتا کہ وہ اگر خارج نہ کیے جائیں تو دیگر امراض کو دعوت دیں۔

حکمائے جدید و قدیم ہر دو کے نزدیک نزلے کے تین بڑے بڑے بنیادی اسباب ہیں:۔

۱۔ غذائی بے اعتدالیاں
۲۔ جسمانی ورزش سے تغافل
۳۔ نظامِ دفع (Eliminative system) کا سُست پڑ جانا۔

خرابی کی بنا تو غذائی بے اعتدالیوں ہی سے شروع ہوتی ہے۔ مگر اس طرح نہیں کہ ادھر آپ نے الٹی سیدھی اور غیر متوازن غذائیں کھائیں اور اُدھر آپ کو عوارض نے ستانا شروع کیا۔ بلکہ ہوتا یہ ہے کہ نظام جسمانی بہت کافی عرصے تک ہر قسم کی غذائی بے اعتدالیوں کو برداشت کرتا رہتا ہے۔ لیکن جب ان کا سلسلہ کسی طرح ختم ہونے ہی میں نہیں آتا تو ایک وقت ایسا آتا ہے کہ انسان کی قوت برداشت جواب دے بیٹھتی ہے اور طرح طرح کے عوارض اُسے آن گھیرتے ہیں۔

اب اگر کوئی شخص غذائی بے اعتدالیوں کے ساتھ ساتھ جسمانی ورزش کر کے کچھ ہاتھ پیر بھی ہلا لیتا ہے تب تو اس کے نظام جسمانی سے زائد از ضرورت اجزاءِ غذا کے فضلات خارج ہوتے رہتے ہیں اور وہ اتنے جلد ان زیادتیوں سے پیدا ہونے والے عوارض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ لیکن اگر کھانے میں تو ان بے اعتدالیوں کو جاری رکھتا ہے اور جسمانی محنت و مشقت کے بجائے ہر وقت بیٹھا رہتا ہے تو اس کا نتیجہ ظاہر ہے۔ اس کا جسم فضلات کی بڑھی ہوئی مقدار کو اپنے اندر سے خارج نہیں کرے گا اور کچھ عرصے بعد اسے متعدد بیماریوں سے سابقہ پیش آئے گا جن میں نزلہ سب سے زیادہ پیش پیش ہوگا۔

یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ فاسد مادے اور ردی رطوبات جو غذا کے باقیات سیئات ہیں۔ آخر سب سے پہلے غشائے مخاطی ہی کی طرف کیوں رجوع کرتے ہیں جس سے نزلہ پیدا ہوتا ہے اس کا جواب یہ ہے کہ ضرورت سے زیادہ کھانے اور اس کے ساتھ ورزش اور جسمانی محنت و مشقت کے التزام و اہتمام کی وجہ سے ہر حصۂ جسم میں فضلات اور ردی رطوبات پیدا ہو جاتی ہیں۔ آنتوں میں فضلہ رُکنے لگتا ہے۔ گردے یوریا (Uria) کا صحیح طریق پر اخراج نہیں کرتے، جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ تازہ ہوا اور آکسیجن کی کمی اور نظام جسمانی میں کاربن کی زیادتی سے خون میں فضلات کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ غرض جب نظامِ جسمانی کے قدرتی منافذ (Natural exists) آنتیں، گردے، جلد اور پھیپھڑے، فضلاتِ جسمانی کو خارج کرنے کے کام میں سستی دکھانے لگتے ہیں تو طبیعت اعضائے رئیسہ کو ان بڑھے ہوئے فاسد مادوں سے بچانے کے لیے یہ کام کرتی ہے کہ انھیں غشائے مخاطی کی طرف منتقل کر دیتی ہے تاکہ سب سے پہلے یہ اہم اعضا تو بچ جائیں۔ چنانچہ ناک کی غشائے مخاطی متاثر ہوتی ہے اور یہ ردی رطوبات پتلی اور رقیق حالت میں ناک کی غشائے مخاطی سے ترشح ہو کر خارج ہونے لگتی ہیں۔ اس صورتِ حال کو ہم زکام سے تعبیر کرتے ہیں جو بار بار ہو کر پرانا ہو جاتا ہے تو نزلے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ پھر جب ناک کی غشائے مخاطی کام کرتے کرتے خراب ہو جاتی ہے اور فضلات کی کثرتِ پیدائش میں کوئی کمی نہیں آتی تو گلے کی غشائے مخاطی متاثر ہونے لگتی ہے اور اس میں سے فاسد و ردی رطوبات کی تراوش شروع ہو جاتی ہے اور بڑھتے بڑھتے جب گلے کا زیادہ حصہ متاثر ہو جاتا ہے تو گلے کی تراوش پھر قصبی نالیوں (Bronchial tubes) اور پھیپھڑوں پر ہونے لگتی ہے۔ یہ سلسلہ بھی جب بند ہونے میں نہیں آتا تو اس کے نتیجے میں بے شمار نقصانات پیدا ہو جاتے ہیں اس سے ناک کی غشائے مخاطی خراب اور از کار رفتہ ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں جو ہوا جاتی ہے وہ اچھی طرح صاف ہو کر نہیں جاتی۔ چنانچہ بہت سی تکلیف دہ اور ہیجان انگیز چیزیں پھیپھڑوں میں داخل ہو کر کمزور اور خراب کرنے لگتی ہیں اور مریض نمونیہ، دق، کھانسی، دمہ اور ورمِ نرخرہ کا آسانی سے شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خون کو جتنی آکسیجن کی ضرورت ہے وہ بھی اسے نہیں ملتی جس کی وجہ سے تمام نظامِ جسمانی پر نہایت ہی خراب اثر پڑتا ہے اور بیماریوں کا ایک ایسا منحوس چکر شروع چلتا ہے کہ جس سے بس اللہ ہی چھٹکارا دے تو دے!

نزلے کے بنیادی اسباب کو سمجھ لینے کے بعد یہ حقیقت آپ سے آپ سمجھ میں آجاتی ہے کہ اگر ہم نزلے کا مکمل علاج کرنا چاہتے ہیں تو

ہمیں اس کے ان مندرجہ بالا تینوں اسباب کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ہمیں چاہیے کہ غذا کی بے اعتدالیوں کا تدارک کریں جسمانی ورزش اور صفائی کا پورا پورا خیال رکھیں۔ تیسری خرابی ان دونوں خرابیوں کی اصلاح کے بعد انشاءاللہ خود بخود رفع ہوجائے گی۔ آپ کو اجابت کھل کر ہونے لگے گی۔ جلد کے مسامات کھل جائیں گے اور دورانِ خون کی اصلاح ہوجانے اور تازہ ہوا کا اہتمام کرنے سے نظامِ دفع کی تمام سستی دور ہوجائے گی
اب ہم تینوں خرابیوں پر نمبر وار اور اس نقطۂ نظر سے بحث کریں گے کہ ان کی اصلاح کس طریق پر کی جانی چاہیے:-

**۱۔ غذائی بے اعتدالیاں**:- غذائی بے اعتدالیاں مختلف نوعیت کی ہوسکتی ہیں۔ مثلاً ایک شخص ہے کہ وہ مٹھائی اور نشاستہ دار چیزیں بہت کثرت سے کھاتا ہے ــــ اس سے کہیں زیادہ جتنی کہ اس کے جسم کو ضرورت ہے ــــ ایک دوسرا شخص ہے جسے گوشت بہت پسند ہے اور وہ اس کے استعمال میں ضرورت سے کہیں زیادہ مبالغہ سے کام لیتا ہے۔ ایک تیسرا شخص ہے جسے چکنائی بہت مرغوب ہے اور وہ اسے جسمانی ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کرتا ہے۔ ایک چوتھا شخص ہے جو ہمیشہ پیٹ سے کہیں زیادہ کھاتا ہے۔ اب ظاہر ہے کہ جو اجزائے غذا ہماری جسمانی ضرورت سے زیادہ ہوں گے ان کے فضلات بھی زیادہ ہی ہوں گے اور نظامِ جسمانی کو ان کے اخراج میں بھی کہیں زیادہ محنت اور صرفِ انرجی کی ضرورت لاحق ہوگی۔

یہ صحیح ہے کہ ہمارے جسم کو شکر و نشاستہ (Carbohydrates) کی بھی ضرورت ہے، روغنی اجزا بھی چاہییں اور اجزائے لحمی (پروٹینز) کے بغیر بھی اس کا کام نہیں چل سکتا ہے۔ مگر یہ سب چیزیں اتنی ہی مقدار میں درکار ہیں جتنی کہ جسم کو ضرورت ہے۔ اس سے زیادہ ہم کھائیں گے تو تکلیف اٹھائیں گے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایک عامی کس طرح یہ جانے کہ ہمیں شکر و نشاستہ کتنا کھانا چاہیے، پروٹینز کتنے اور روغنی اجزا کتنے۔ تو اس کے سلسلے میں ہم چند بالکل سیدھے سیدھے اصول پیش کریں گے تاکہ وہ غذائی ناپ تول کے قضیوں سے بچ جائیں کہ اصل میں ہر شخص اس طرح ناپ تول کر غذا کا استعمال نہیں کرسکتا۔

اگر آپ سالن تیار کرنے کے لیے پتے دار ترکاریوں مثلاً شلغم، چقندر، مولی اور مختلف ساگوں کے ساتھ ٹماٹر، گاجر اور دوسری موسمی ترکاریوں کو زیادہ استعمال میں لائیں گے اور گوشت اور دالوں کو کم تو یہ غذا آپ کے لیے زیادہ مفید ہوگی۔ اگر آپ کو گوشت کھانے کا بہت ہی زیادہ شوق ہو تو اسے ترکاریوں کے ساتھ استعمال میں لائیے۔ اس صورت میں ہفتہ میں پانچ چھ مرتبہ کھانے میں بھی چنداں مضائقہ نہیں ہے۔ ترکاریوں میں حیاتین اور معدنی نمکیات کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے، اسی وجہ سے ان کے استعمال کی زیادہ سفارش کی جاتی ہے۔

روٹی میدے اور باریک آٹے کی صحت کے لیے بہت زیادہ مضر ہوتی ہے۔ اس کا فضلہ آنتوں میں چمٹ جاتا ہے اور سوائے نشاستہ کے اس میں کوئی اور دوسری غذائیت نہیں ہوتی۔ پھر ہم غضب یہ کرتے ہیں کہ ناشتہ میں بھی ڈبل روٹی کے توس کھاتے ہیں اور دوپہر کو باریک آٹے کی روٹی۔ شام کو چائے کے ساتھ کیک، پیسٹری بھی کھائی ہی جاتی ہے اور بسا اوقات رات کو چاول بھی ہوتے ہیں اور روٹی بھی۔ ہم میں سے اکثر و بیشتر لوگوں کی عام طور پر یہی غذا ہوتی ہے۔ اس غذا میں ہر دو تین وقت ہم نشاستہ دار چیزیں کھاتے ہیں جو ہماری جسمانی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اس سلسلے میں پہلا کام تو یہ ہونا چاہیے کہ ہم نشاستہ دار چیزوں کے استعمال میں کمی کریں۔ مثلاً صبح ڈبل روٹی کے توس کھانے کے بجائے دودھ، کھجوریں یا کشمش اور کچھ بادام استعمال کریں۔ اس کے علاوہ تبدیلِ ذائقہ کے لیے گیہوں یا جو کا دلیہ بھی دودھ ڈال کر ناشتے میں کھا سکتے ہیں۔ دوپہر کو باریک آٹے کی روٹی کے بجائے ہم بے چھنے آٹے کی ایسی روٹی کھائیں جس میں بھوسی ملی ہوئی ہو۔ اگر آٹا ہاتھ یا بن چکی کا پسا ہوا ہو تو اس میں سیر میں ایک چھٹانک کے حساب سے بھوسی ملا کر استعمال کریں۔ پھر جس روز چاولوں کا استعمال کرنا ہو تو اس کا خیال رکھیے کہ صبح آپ نے نشاستہ دار چیزیں بہت کم کھائی ہیں۔ یا اگر صبح چاول کھائیں تو شام کو نشاستہ دار چیزوں کے استعمال میں بہت کمی کردی جائے۔ اس سلسلے میں ہم کوئی ایسا لگا بندھا پروگرام نہیں مقرر کررہے ہیں کہ بس صبح ناشتہ میں یہی چیزیں کھائی جائیں جو ہم بتا رہے ہیں۔ ہمارا مقصد تو یہ ذہن نشین کرانا ہے کہ ہم نشاستہ دار اور میٹھی چیزوں کے استعمال پر نظر رکھیں۔ خاص طور پر وہ لوگ جو جسمانی محنت و مشقت کے بجائے دماغی کام زیادہ کرتے ہیں۔ انھیں تو اس معاملے میں

کچھ زیادہ ہی محتاط ہونا چاہیے۔ بحیثیت مجموعی ٹھوس غذا دو وقت سے زیادہ نہ استعمال کی جائے۔ اگر صبح کچھ ٹھوس غذا کھالی جائے تو دوپہر کو بہت ہلکی غذا ہونی چاہیے اور پھل وغیرہ بھی کھائے جائیں اور ٹھوس غذا رات کو ہی کھائی جائے۔ یا اگر صبح سیال غذا کا ناشتہ ہو تو دوپہر اور رات کو ٹھوس غذا کا استعمال کرلیا جائے۔ اس سے زیادہ مرتبہ کھانا قطعی طور پر ضرورت سے زیادہ کی تعریف میں آجائے گا۔

پھر ہمیں چاہیے کہ جو کچھ کھائیں اطمینان سے کھائیں۔ کھانے کے وقت دماغی پریشانیوں کو قریب نہ پھٹکنے دیں اور پوری توجہ کے ساتھ کھائیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ ہم ہر نوالے کو خوب چبا کر کھائیں گے اور اس وجہ سے اپنے آپ ہی کم کھائیں گے۔ کم کھانے اور چبا کر کھانے کی ایک عمدہ تدبیر یہ بھی ہو کہ ہم جس وقت کھانے بیٹھیں تو کم از کم اس کا التزام کریں کہ دوسرا نوالہ اس وقت بنائیں جب پہلا نوالہ چبا کر حلق کے نیچے اتر جائے۔ یہاں ہم سب ہی معمولاً یہ کرتے ہیں کہ ادھر ایک نوالہ منہ میں رکھا اور دوسرے کی طرف ہاتھ بڑھایا۔ اس طرح ہوتا یہ ہو کہ غیر شعوری طور پر ہاتھ کے بنے ہوئے نوالہ کو منہ میں رکھنے کے لیے ہم منہ کے نوالہ کو جلد ہی نگل جاتے ہیں اور توجل میں آیا کا نہایت ہی بھدا منظر پیش کرتے ہیں۔

کھانے کے دوران میں کم سے کم پانی پییں۔ زیادہ چبا کر کھانے کی صورت میں پانی کی زیادہ حاجت بھی نہ ہوگی۔ ایک ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد پانی پینا چاہیے۔ اس وقت معدے کا ہضم آدھی سے زیادہ منزل طے کرنے کے قریب ہوتا ہو۔ کھانے کے فوراً بعد پانی کے بڑے بڑے قدح چڑھانا بھی بے اعتدالی غذا کی تعریف میں آتا ہو۔

صبح اٹھ کر نہار منہ ایک گلاس ٹھنڈے پانی کا پی لینا بہر حال مفید ہوگا۔ اسے معمول بنالیا جائے تو اچھا ہو۔ غذا کے سلسلے میں اگر ان ہدایات پر عمل کرلیا گیا تو یقین ہو کہ نہ ہضم میں خرابی آئے گی اور نہ ذریع میں اور جو کچھ ہم کھائیں گے وہ اچھی طرح ہضم ہو کر جسم کے کام آسکے گا اور اس کا فضلہ بھی زیادہ دیر آنتوں میں نہ ٹھیرلیگا۔

**۲۔ جسمانی ورزش سے تغافل** :۔ نزلے زکام اور دوسری بہت سی بیماریوں کی پیدائش کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے کہ ہم جسمانی ورزش کو محض پہلوانوں کا کام سمجھتے ہیں۔ حالاں کہ غور کیا جائے تو آپ اس نتیجے پر پہنچے بغیر نہیں رہ سکتے کہ جسمانی ورزش ہماری بہت سی غذائی بے اعتدالیوں کی سزا سے ہمیں بچا لے جاتی ہے۔ ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ دو دو چار چار گھنٹے پہلوانوں کی طرح ورزش کریں اور جسم بنانے کے لیے خوب چرب و مرغن غذائیں کھائیں۔ ہمارے نزدیک جسمانی تندرستی حاصل کرنے اور نزلے زکام جیسے عوارض سے بچنے کے لیے کم سے کم بیس منٹ زیادہ سے زیادہ چالیس پینتالیس منٹ تک ورزش کرنا کافی ہوگا۔ ہم یہاں آپ کو ان جسمانی ورزشوں کا مکمل کورس نہیں بتائیں گے جو آپ کو کرنی چاہییں کہ اس معاملے میں ہر شخص اپنے انتخاب کی ورزشیں کرسکتا ہو ——— ورزشوں کے چند چھوٹے چھوٹے باتصویر ٹریکٹ ہم بھی شائع کر رہے ہیں جو نہایت صاف اور سادہ زبان میں ہوں گے اور ایک شخص بغیر استاد کی مدد کے محض ان ہی کے مطالعہ سے مختلف اعضاء جسمانی کو توانا اور تندرست بنانے کے لیے بہت کچھ سیکھ لے گا ——— بلکہ یہاں ہم کچھ تنفس کی ورزشیں بتائیں گے کہ اصل میں پھیپھڑوں کو مضبوط و قوی اور گلے اور ناک کی غشائے مخاطی کی زود حسی کو دور کرنا نزلے اور زکام سے محفوظ رہنے کے لیے وہ بنیادی کام ہو جو تنفس کی ورزشوں کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔

**تنفس کی ورزشیں** :۔ سانس کی ورزشیں تو دیسی بھی ہیں اور انگریزی بھی۔ مگر نزلے زکام پھیپھڑے اور پیٹ تک کے عوارض کو درست کرنے کے لیے یوگا کی جو سانس سے متعلق ابتدائی ورزشیں ہیں وہ سب سے بہتر ہیں۔ اس لیے یہاں ہم انھیں پر عمل کرنے کی سفارش کریں گے اور ان ہی کو تفصیل کے ساتھ بتائیں گے۔

۱۔ آلتی پالتی مار کر فرش پر اس طرح بیٹھ جائیے کہ ایک پاؤں دوسری ٹانگ کی ران پر ہو اور دوسرا پاؤں نیچے اور دونوں ہاتھ علیحدہ علیحدہ گھٹنوں پر رکھے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ غیر محسوس طریق پر سانس اندر کی طرف لیجیے۔ یہاں تک کہ جب پھیپھڑوں میں مزید ہوا اندر لینے کی گنجائش

نہ رہے تو بغیر سانس اندر روکے آہستہ آہستہ خارج کردیجیے۔ جب ہوا پھیپھڑوں سے تقریباً سب خارج ہوجائے تو پیٹ کو ایک دفعہ ہی اندر کی طرف خوب دھنسا لیجیے۔ چھ سات سکنڈ کے بعد پھر اندر کی طرف آہستہ آہستہ سانس لیجیے۔ اس طرح آپ کا پیٹ پھر اصل حالت پر آجائے گا اور پھر حسب سابق آہستہ آہستہ سانس خارج کیجیے اور اچھی طرح ہوا خارج ہوجانے کے بعد پھر پیٹ کو اندر کی طرف دھنسا لیجیے۔ اسے آپ پانچ سے دس مرتبہ کیجیے۔ یہ گویا پہلی ورزش ہوگی۔

**دوسری ورزش** میں نشست تو وہی رہے گی اور سانس بھی اسی طرح آہستہ آہستہ اندر کی طرف لیا جائے گا اور آہستہ ہی آہستہ خارج کیا جائے گا مگر فرق یہ ہوگا کہ ہوا خارج کرنے کے بعد پیٹ اندر کی طرف نہیں دھنسایا جائے گا اور ساری کوشش اس پر مرتکز کی جائے گی کہ سانس جتنی زیادہ آہستگی سے اندر لیا جاسکے لیا جائے۔ اسے بھی پانچ سے دس مرتبہ تک کیا جائے۔

**تیسری ورزش** میں بھی نشست کا طریقہ وہی رہے گا جو پہلی اور دوسری میں رہ چکا ہے اور سانس بھی اسی طرح آہستہ آہستہ اندر کی طرف لیا جائے گا اور آہستہ ہی آہستہ خارج کیا جائے گا۔ مگر فرق یہ ہوگا کہ سانس پوری طرح پھیپھڑوں میں لینے کے بعد جتنا وقت سانس اندر لینے میں صرف ہوتا ہے اس سے دُگنے وقت تک اندر پھیپھڑوں میں روکا جائے۔ مثلاً آپ پانچ سکنڈ میں سانس پھیپھڑوں میں لیتے ہیں تو دس سکنڈ تک اسے روکیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ خارج کردیجیے۔

**چوتھی ورزش** بھی بالکل اسی طرح کی جائے گی جیسی کہ تیسری تھی۔ بس فرق یہ ہوگا کہ اس مرتبہ توجہ سانس خارج کرنے پر دی جائے گی۔ یعنی یہ کوشش کی جائے گی کہ سانس خارج کرتے وقت جتنی دیر لگا دی جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ اسے بھی پانچ چھ مرتبہ کیا جائے۔

تنفس کی یہ ورزشیں دونوں وقت صبح اور رات کو کی جائیں تو بہت ہی اچھا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ دس پندرہ منٹ صرف ہونگے۔ ہماری فراہم کردہ ان معلومات کی روشنی میں جو شخص بھی نزلہ و زکام جیسے سخت اور ہٹیلے عوارض سے بچنے کی کوشش کرے گا ہمیں یقین ہے کہ اس کی عام جسمانی صحت بھی اتنی بہتر ہوجائے گی کہ وہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے دوسرے عوارض سے بھی محفوظ ہوجائے گا۔ اس لیے کہ نزلہ سے بچنے کے لیے ہم نے جس پروگرام اختیار کرنے کا مشورہ دیا ہے، وہ پیدائش مرض کے تقریباً تمام امکانات کو ختم کردیتا ہے۔

**مغربی دواؤں کی ناکامی** یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ دوسری بہت سی بیماریوں کی طرح انگریزی دوائیں نزلہ و زکام کے علاج میں قطعاً ناکام ہیں۔ اس کی وجہ ہمارے اس مضمون کو سمجھ کر پڑھنے سے سمجھ میں آسکتی ہے۔ صورت حال یہ ہے کہ جو دوا بھی اسباب مرض سے صرف نظر کرکے دی جائیگی وہ علامات مرض کو عارضی طور پر دبا دے گی۔ ازالۂ مرض اس سے نہیں ہوگا۔ انگریزی دواؤں میں کوئی بھی دوا یا نسخہ ایسا نہیں ہے جو نزلہ کے مندرجہ بالا اسباب کو دور کرسکے کیونکہ اس طریقۂ علاج میں اتلاف جراثیم مقصود ہوتا ہے مثلاً سلفا گروپ کی ادویہ دی جاتی ہیں ممکن ہے اب بعض ستم ظریف معالجین نزلے کے لیے پنسلین کے انجکشن بھی دینے لگے ہوں! —— یہ دوائیں نزلہ و زکام کے سبب کو کبھی بھی دفع نہیں کرتیں البتہ جراثیم کو ہلاک کردیتی ہیں، اور محض اتلاف جراثیم سے ازالۂ مرض نہیں ہوتا اور نہ ہوسکتا ہے۔ اطبائے مغرب زدہ کچھ ہی کریں وہ کبھی بھی ثابت نہیں کرسکتے کہ مرض کا بنیادی سبب جراثیم ہیں۔ یہ عین حقیقت ہے —— جسے امریکا کا سمجھ دار طبقہ آج کھلے طور پر تسلیم کررہا ہے —— کہ مرض کا بنیادی سبب جسم کے فاسد مواد (فضلات ردّیہ) ہیں اور ان فضلات ردّیہ میں جراثیم نشوونما پاتے ہیں۔

ان حقائق کی روشنی میں نزلہ زکام میں مغربی علاج (ایلوپیتھک طریقۂ علاج) کی حقیقت معلوم ہوجاتی ہے۔

**طبّ یونانی** دوسری طرف طبِ یونانی ہے۔ ذرا اس کے مبادی پر غور فرمائیے۔ علاج کا کتنا سچا اور سادہ اصول ہے کہ جسم سے فاسد مادوں کو بطریق مناسب خارج کردیا جائے اور بس۔ لیجیے زکام دفع ہوگیا۔ نہ سمّی ادویہ کے استعمال کی ضرورت ہے نہ اتلاف جراثیم کے لیے سلفا گروپ کی ادویہ کے استعمال کی حاجت۔ ایک معمولی بہدانہ، عناب، سپستاں کا جوشاندہ شدید سے شدید نزلی کیفیت کو نہایت خوبی کے ساتھ

دور کر دیتا ہے۔ اس میں گل بنفشہ کا اضافہ بخار کی کیفیت کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اس میں اصل السوس بڑھا دینے سے کھانسی کا ازالہ ہو جاتا ہے۔ کس قدر معمولی اور سستی دوائیں ہیں۔ ان کا حاصل کرنا کتنا آسان ہے اور ان کو چاہنے کی طرح پینا کس قدر سہل ہے اور ذائقہ بھی دیکھیے کتنا بہتر ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ علاج کتنا اصولی ہے۔ غور فرمائیے کہ ہمارے ملک کے لیے اب کون سا علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے؟ یونانی یا سات سمندر پار سے آیا ہوا غیر ملکی طریقہ علاج؟ وہ غیر ملکی علاج جس کے لیے دواؤں کی اگر ضرورت ہو تو یورپ اور امریکا سے آئیں یعنی اس طب کے حامل اس قدر بے کس و مجبور کہ اگر یورپ اور امریکا دوائیں بھیجنا بند کر دیں تو پورا پاکستان بے دست و پا ہو کر رہ جائے۔

ان حالات میں ہماری حکومت کے ارباب اختیار کو ذرا سوچ سمجھ سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ اس کی اب واقعی ضرورت ہے کہ طب یونانی کے ان خزانوں کو تلاش کیا جائے جن کو انگریز کے زمانہ حکومت میں دبا دیا گیا تھا۔ ہر چمکنے والی چیز سونا نہیں ہوا کرتی۔ یورپ اور امریکا کا اپنی دواؤں کے بارے میں بے پناہ پراپیگنڈہ ہماری عقلوں کو ذرا تیز اور آنکھوں کو خیرہ تو کر سکتا ہے، لیکن بنی نوع انسان کے مفاد کے لیے جس چیز کی ضرورت ہے وہ ہمیں بہرحال حاصل نہیں ہوتی۔

طب یونانی ایک سائنٹفک طب کی حیثیت سے موجود ہے بس ایک نظر التفات کی حاجت ہے۔ دیکھیے کہ اس میں سے کیا کیا برآمد ہوتا ہے۔ اے کاش حکومت اس اسلامی طب کو جلد اپنا لے ——— شاید اپنا لے! بہرحال پاکستان کو تو اب صحیح معنوں میں اسلامی حکومت بننا ہی ہے۔

(بقیہ صفحہ ۳۳ کا)

لوکل باڈیز کو معقول گرانٹ عطا کرے۔ محرک حکیم نور الدین صاحب لائل پور۔ موئید: حکیم حاجی محمد علی صاحب گوجرانوالہ

ریزولیوشن ۵: پنجاب پراونشل طبی کانفرنس منعقدہ جھنگ مگھیانہ کا یہ اجلاس انجمن حمایت الاسلام سے مطالبہ کرتا ہے کہ طبیہ کالج کے انتظامی نظام کی درستی کے لیے ورکنگ کمیٹی پنجاب طبی کانفرنس منعقدہ ۲۵ مئی کی تجاویز کو عملی جامہ پہنانے کے لیے فوری اقدام کرے۔ محرک: حکیم منظور احمد خاں صاحب لائلپور۔ موئید: حکیم عطا حسین صاحب منٹگمری

ریزولیوشن ۶: پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس تجویز کرتا ہے کہ مندرجہ ذیل حضرات کی ایک سب کمیٹی کی تشکیل جلد از جلد عمل میں لائی جائے جو اس قسم کا ٹھوس مواد اور لٹریچر مہیا کرے جس سے معلوم ہو کہ طب قدیم یونانی طب نہیں بلکہ اسلامی طب ہے جو مسلمان حکما کی دماغی کاوش کا نتیجہ ہے۔ ارکان کمیٹی: حکیم محمود علی صاحب ماہر دہلوی، حکیم حافظ جلیل احمد صاحب، حکیم عبد الحمید صاحب عتیقی۔ محرک: حکیم عبد الحمید صاحب عتیقی۔ موئید: حکیم حافظ جلیل احمد صاحب پرنسپل طبیہ کالج لاہور

ریزولیوشن ۷: پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس ڈسٹرکٹ طبی کمیٹیوں کو توجہ دلاتا ہے کہ وہ ضلع کے ہر صدر مقام پر چھ ماہ کے اندر اندر طبی خیراتی شفاخانے جاری کرنے کا انتظام کریں۔ محرک حکیم نور احمد صاحب لائلپور۔ موئید: حکیم محمد احمد صاحب لاہور چھاؤنی

ریزولیوشن ۸: پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس اطبائے پنجاب اور طبی کمیٹیوں سے درخواست کرتا ہے کہ عوام سے ایک فنڈ بنام طبی خیراتی فنڈ جمع کریں جو فنانشل کمیٹی پنجاب طبی کانفرنس کی تحویل میں رہے اور اس فنڈ میں سے حسب ضرورت وبائی اور ہنگامی طبی امداد کا نظام قائم کیا جائے۔ محرک: حکیم اقبال حسین صاحب جعفری ملتان۔
موئید: حکیم عبد الغنی صاحب شجر۔ سیالکوٹ۔

ریزولیوشن ۹: پنجاب طبی کانفرنس کا یہ سالانہ اجلاس منعقدہ جھنگ مگھیانہ لاہور کارپوریشن سے مطالبہ کرتا ہے کہ آبادی میں غیر معمولی اضافہ پاکستان کے قیام مہاجرین کی نوآبادکاری کی بنا پر پبلک کے دیرینہ مطالبہ اسلامی طبی شفاخانوں کے قیام کو فی الفور منظور کر کے عملی جامہ پہنائے۔

محرک: حکیم عبد اللطیف خاں شادانی لاہور
موئید: حکیم غلام احمد صاحب میانوالی۔

# دماغی اختلال کا برقی علاج

از ڈاکٹر ڈی منجی بھائی۔ کرنل۔ آئی۔ اے، ایم سی سابق ماہر امراض دماغی ——— صوبہ سندھ و بلوچستان

خلل دماغی اور دوسرے دماغی نقائص کے میدانِ علاج میں چوں کہ معالجاتی تجربوں کو خاص طور پر مرتب و منظم نہیں کیا گیا ہے اس لیے بہت سی الجھنیں پیدا ہوگئی ہیں" کارڈیازول" اور "برقی تشنج" (Electrical Convulsions) یہ تینوں چیزیں باری باری استعمال کی گئی ہیں، لیکن ان کی افادیت اور ان کے استعمال کی مرضیاتی علامتیں اب تک متنازعہ فیہ ہیں تشنجی علاج کسی نہ کسی شکل میں اس وقت دنیا کے اکثر جدید دماغی ہسپتالوں میں عام طور پر رائج ہے۔ آونٹاریو (Ontario) کے دماغی ہسپتالوں میں ۱۶۰۰ مریضوں کا علاج "دماغی صدمہ پہنچانے" (Shock treatment) کے ذریعے ۱۹۳۸-۴۱ء کے دوران میں کیا گیا جس کا نتیجہ بہت کامیاب ثابت ہوا اور بعد کو دماغی اختلال کے مریضوں کی تعداد کم ہوگئی۔ اسی سے اس طریقۂ علاج کی افادیت ظاہر ہے۔

جب میں ۱۹۳۵ء میں بڈاپسٹ (ہنگری) میں تھا تو میں نے "کارڈیازول" کے انجکشن کے ذریعے مریض کو فوری دماغی صدمہ پہنچانے کا طریقۂ علاج خود ڈاکٹر لیڈسلاس وی میڈونا سے سیکھا تھا، جو اس مخصوص طریقۂ علاج کے موجد تھے۔ ۱۹۳۶ء میں ہندوستان آکر میں نے رانچی کے مشہور "انڈین مینٹل ہاسپیٹل" (دماغی ہسپتال) میں یہ طریقۂ علاج جاری کیا۔ اور اب ہندوستان کے اکثر دماغی ہسپتالوں میں یہی معالجہ حوصلہ افزا ثابت ہوا ہے۔

میں نے اب تک ۵۰۰ سے زیادہ دماغی مریضوں کا علاج "کارڈیازول" سے کیا ہے اور کوئی واقعہ مہلک ثابت نہیں ہوا ہے۔ "کارڈیازول تھیراپی" کے متعلق یہ کہا گیا ہے کہ فوری صدمہ اور تشنج کے باعث ریڑھ کی ہڈیوں یا بعض دوسری ہڈیوں کے ٹوٹ جانے سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لیکن دوسرے ماہرین علاجِ دماغی کی بہ نسبت میرے تجربات خوش نصیبی سے زیادہ بہتر ثابت ہوئے ہیں کیوں کہ مجھے یاد نہیں ہے کہ ۵۰۰ مریضوں کے علاج میں ہڈی ٹوٹنے کے صرف چار واقعات اور ہڈی اتر جانے کے صرف بیس واقعات سے زیادہ کبھی کوئی پیچیدہ واقعہ نمودار ہوا ہو۔ ان میں سے ہر ایک مریض کو کارڈیازول کے انجکشن کے ذریعے اوسطاً بارہ مرتبہ فوری صدمے پہنچ گئے تھے۔

اس دورانِ معالجہ میں میں نے کبھی کوئی ایسی علامتیں نہیں دیکھیں جن سے یہ معلوم ہو کہ کارڈیازول کے طریقۂ علاج سے دماغی نسیجوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ مجھے اس امر کا پورا یقین ہے کہ دماغی اختلال کے ہر مریض پر خواہ اس کا مرض نیا ہو یا پرانا ہو "صدماتی علاج" کا تجربہ ضرور کرنا چاہیے۔ قبل اس کے کہ اسے ناقابلِ علاج سمجھ کر چھوڑ دیا جائے۔ میں نے کارڈیازول کے صدماتی علاج کے متعلق اپنے تمام تجربات انگلستان کے طبی رسالہ "لین سٹ" اور ہندوستان کے رسالہ "انڈین میڈیکل گزٹ" میں شائع کرا دیے ہیں۔ اس مضمون میں میں اس جدید طریقۂ علاج پر روشنی ڈالوں گا جو کارڈیازول کے ذریعہ نہیں بلکہ ایک برقی آلہ کے ذریعے صدمہ و تشنج پیدا کر کے کام میں لایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں پہلی مرتبہ یہ برقی آلہ استعمال کیا گیا ہے۔ اس طریقۂ علاج کو "برقی تشنجی معالجہ" یا "برقی صدماتی معالجہ" کہا جا سکتا ہے۔

**برقی علاج کی ابتدا:** ۱۹۳۸ء میں روما کے دو اطبا سرتی و دبینی نے یہ رپورٹ شائع کی کہ اگر جوار پیشانی میں ایک متبادل برقی لہر (Alternate) دوڑا دی جائے تو اس سے تشنج پیدا ہوتا ہے۔ انھوں نے دماغی امراض کے لیے اسی برقی علاج کو تشنج آور دواؤں کی جگہ پر استعمال کیا اور ماہرانہ طریقوں کو ترقی دی۔ انگلستان میں ڈاکٹر فلیمنگ، ڈاکٹر گولا اور ڈاکٹر دا آلر نے ۱۹۳۹ء میں اسی طرح کے تجربات کیے اور یہ ثابت کر دیا کہ برقی تشنجی معالجہ "خلل دماغ" کو اچھا کرنے کے لیے ایک آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔

ہم لوگوں نے اس سلسلہ میں میک فیل اسٹراس (Macphail Strauss) کا برقی آلہ استعمال کیا ہے کیونکہ یہی وہ آلہ ہے جو روما کے ڈاکٹر بینی کے معینہ اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ہے۔ سینٹ بارتھولومیو ہسپتال لندن میں دو سال تک تجربہ کرنے کے بعد اس آلہ میں اسٹراس اور میک فیل کے ہاتھوں چند اہم تبدیلیاں ۱۹۴۲ء میں کر دی گئی تھیں۔

اس برقی آلہ میں مندرجہ ذیل چیزیں ہوتی ہیں:-

(۱) ۳۰۰ وولٹ اور ۳۵۰ وولٹ (متبادل برقی رو) (A.C) کے درمیان برقی طاقت کی کسی مقدار سے کام لینے کا ایک میکانی ذریعہ

(۲) متبادل برقی لہر کی مدافعت کے ایک برقی رَو (Circuit) کے ذریعہ اس امر کی پیمائش کا ایک میکانی نظام کہ مریض کی دونوں کنپٹیوں کے آر پار یعنی ایک عظم صدغی (کنپٹی کی ہڈی) سے دوسرے عظم صدغی تک برقی طاقت کی مزاحمتی مقدار کتنی ہے۔ جس کے معنی یہ ہیں کہ کوئی تیز صدماتی لہر پہنچانے سے پہلے اس کی طاقت برداشت صحیح طور پر معلوم کر لی جائے۔

(۳) صفر (Zero) اور ۱۵۰ وولٹ کے درمیان کسی طاقت کو استعمال کر کے مریض کو ایک فوری برقی صدمہ پہنچا دینے کا ایک میکانی نظام جو اس طرح پر عمل کرتا ہے۔ اس کام میں ایک سکنڈ (دقیقہ) کے ایک معین جزوی حصہ سے زیادہ وقفہ صرف نہیں ہوتا اور ایک "وقت پیما" برقی سوئچ فوراً اس برقی دَور کو بند کر دیتا ہے۔

(۴) دو برقی مورچے (Electrode) اس کام کے لیے ہوتے ہیں کہ دونوں کنپٹیوں پر ایک ربڑ کی پٹی کے ذریعے باندھ دیے جائیں۔ ان کے ساتھ مستطیل شکل کے دو اسفنج بھی ہوتے ہیں۔

اس برقی آلہ کی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ صرف متبادل برقی لہروں کے ذریعے کام کرے۔ لیکن اس میں ایک ایسا موٹر بھی ہوتا ہے جو آلہ کو مستقیم برقی لہروں (D.C.) کے ذریعے کام کرنے کے لائق بنا دیتا ہے۔

**مریض کی تیاری:-** میں نے ہمیشہ یہ کوشش کی ہے کہ مریض کو یہ طریقۂ علاج ایک معمولی چیز معلوم ہو۔ ورنہ اگر تیاریوں کو بہت طول دیا جائے اور جزویات کا خیال حد سے زیادہ کیا جائے تو اختلال دماغی کا مریض گھبرا جاتا ہے اور علاج سے سرکشی کرتا ہے۔ صبح کو چھ بجے مریض کو صرف چاء یا قہوہ کی ایک پیالی دی جاتی ہے اور برقی صدماتی عمل سے تین گھنٹے بعد تک کوئی چیز کھانے پینے کی اجازت نہیں دی جاتی۔ یہ برقی عمل تقریباً ساڑھے نو بجے کیا جاتا ہے تاکہ اس کے تین گھنٹے بعد مریض دن کا کھانا حسب معمول کھا سکے۔ معدے کے اندر اگر غذا کی تھوڑی سی مقدار بھی موجود ہو تو وہ تیزی سے خارج ہو کر بذریعہ تنفس پھیپھڑوں کی طرف رجوع ہو سکتی ہے اور چوں کہ اس سے خطرناک امکانات پیدا ہو سکتے ہیں اس لیے اس احتیاط کا برتنا اور مریض کے معدے کو خالی رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس صدماتی عمل سے پہلے مریض کا مثانہ اور بڑی آنت کا حصہ زیریں بھی صاف کر دیا جاتا ہے۔

اس کے بعد مریض ایک چوبی پلنگ پر چت لیٹ جاتا ہے پلنگ پر ایک سخت قسم کا گدا بچھا ہوتا ہے۔ مریض کے تمام کپڑے ڈھیلے کر دیے جاتے ہیں اور اس کے جسم سے دھات کی تمام چیزیں مثلاً مصنوعی دانت عینک، یا بالوں کے "پن" وغیرہ علیحدہ کر دیے جاتے ہیں۔ پھر جوار پیشانی کو ایتھر کے صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح صاف کر دیا جاتا ہے تاکہ جلا بخش افزائے کے تیل یا کریم وغیرہ کے تمام اثرات دور ہو جائیں۔ یہ عمل بہت ضروری ہے کیونکہ میں نے دیکھا ہے کہ سر میں تیل ڈالنے والے ہندستانی مریضوں میں اس چکنائی کے باعث برقی لہر کا گزرنا مشکل ہوتا ہے اور بعض مرتبہ تو "الکٹروڈ" (برقی مورچے) اس قدر بے عمل ہو جاتے ہیں کہ کرنٹ پاس ہی نہیں ہوتا۔ اس کے بعد مریض کے سر اور پیشانی کی

جلد اور بالوں پر ایک "۳۰ فی صدی نمکین" محلول کو اچھی طرح مالش کر دیا جاتا ہے اور دونوں طرف صدغی عضلات پر اس نمکین محلول میں ڈوبی ہوتی پٹیوں کی دو تہہ رکھ کر اوپر سے "الکٹروڈ" کو تین انچ چوڑی ربڑ کی پٹی سے باندھ دیا جاتا ہے اور اسی پٹی اور الکٹروڈ کے درمیان اسفنج کے ٹکڑوں کو بھی نمکین محلول سے تر کر کے رکھ دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ایک مخصوص آلہ کے ذریعہ مریض کے سر اور جوارِ پیشانی کی طاقت مزاحمت جانچ لی جاتی ہے تاکہ صحیح مقدار میں برقی صدمہ پہنچایا جا سکے۔

**صدماتی عمل**:۔ اب مریض اس کام کے لیے تیار ہو جاتا ہے کہ اسے تشنجی صدمہ پہنچایا جائے۔ جتنی برقی مشینیں استعمال میں ہیں وہ "۵۰ دور" کی ایک متبادل لہر ۲۰۰ سے ۲۴۰ وولٹ تک کے برقی خزانے سے پیدا کرتی ہیں۔ اس برقی صدمہ کے عمل کا وقفہ صرف ۰٫۱ سے ۰٫۵ سکنڈ تک ہوتا ہے۔ میں نے ہمیشہ اس عمل میں ۱/۱۰ سکنڈ کا وقفہ دیا ہے جو برقی لہر مریض کے سر سے گزرتی ہے وہ ۰٫۵ سے ایک "ایمپیر" (برقی اکائی) تک ہوتی ہے۔ اس لیے یہ صدمہ ایسا ہوتا ہے کہ اگر سر کے علاوہ کسی دوسرے حصۂ جسم کو پہنچے تو بہت ناگوار ہو۔

اگر اس مقدار کا کوئی صدمہ قلب سے گزار دیا جائے تو مہلک ثابت ہوگا۔ لیکن میرے تیس مریضوں میں سے ایک نے بھی ضرورت سے زیادہ برقی صدمہ محسوس نہ کیا۔ اس کا سبب "الکٹروڈوں" کی پوزیشن اور برقی لہر کی متوازن و صحیح تقسیم میں پایا جا سکتا ہے۔ روما کے ڈاکٹر سرلیٹی اور ڈاکٹر بینی نے دماغ کا جو برقی تشنجی طریقۂ علاج جاری کیا تھا اس کی بنیاد ان معلوم اثرات پر تھی جو برقی ہیجان سے بھیجے کی اوپری بھورے رنگ کی تہہ (Cortex) اور غشائے دماغ میں پیدا ہوتے ہیں۔ جب کسی عمل جراحی کے وقت دماغ کا یہ حصہ کھول دیا جاتا ہے اور اس میں براہِ راست برقی ہیجان پہنچایا جاتا ہے تو تقریباً "۱ ملی ایمپیر" برقی طاقت انتہائی جوابی عمل پیدا کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ لیکن ماہرانہ برقی پیمائش کے ذریعے یہ بات معلوم کر لی گئی ہے کہ بیرونی نسجوں اور سر کی کھوپڑی سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں کے باعث بھیجے کی تاثر پذیری ایک سوگنا کم ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اگر غشائے دماغ اور بھیجے کے اوپری حصے میں "۱ ملی ایمپیر" برقی طاقت کا ہیجان پیدا کرنا ہوگا تو اس کو ایک سو سے ضرب دے کر تقریباً ایک ہزار ملی ایمپیر طاقت کی برقی رَو جوارِ پیشانی اور کھوپڑی پر پہنچانی ہوگی۔ لیکن یہ ایک نظریاتی بات ہے۔ عملی میدان میں اس کی صورت دوسری ہوتی ہے۔

سرلیٹی اور بینی نے ابتدا ہی میں یہ معلوم کر لیا تھا کہ انسان کے سر میں جو برقی رَو گزاری جاتی ہے اس کی طاقت "برقی وولٹ" سے متناسب نہیں ہوتی یعنی "قانونِ اوم" (Ohm's Law) جو برقی مزاحمت کی اکائی پر مبنی ہے اس پر صادق نہیں آتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سر کا مزاحمتی فعل زیادہ تر جلد اور اوپری نسجوں کے ذریعے ہوتا ہے اور ان نسجوں میں تیز برقی رَو کے باعث کچھ عارضی تغیر پیدا ہو جاتا ہے۔ اس تغیر کی نوعیت اب تک اچھی طرح معلوم نہیں ہوئی ہے۔ لیکن یہ معلوم ہے کہ اس سے موثر مزاحمت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ دماغ میں انتہائی ہیجان پیدا کرنے کے لیے ایک کم درجہ کی برقی طاقت (وولٹیج) کی ضرورت ہوتی ہے۔

## برقی آلہ کے ذریعے ہر مریض کو صدمہ پہنچانے کے لیے صحیح برقی حالات اور وقفہ کا تعین

چونکہ مختلف مریضوں میں تشنج کی "اقل حس" مختلف ہوتی ہے یا یوں سمجھیے کہ شعوری طاقت جداگانہ ہوتی ہے اس لیے برقی طاقت کا کوئی معین معیار قائم نہیں کیا جا سکتا۔ علاج شروع کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ایک درمیانی معیار اختیار کیا جائے۔ ہمیں تجربہ نے یہ سکھایا ہے کہ ایک اوسط درجے کے ہندستانی مریض کے لیے ۹۰ وولٹ کی برقی طاقت اور ۱/۱۰ سکنڈ کا وقفہ کافی ہوتا ہے۔ اگر اس مقدار سے کوئی تشنجی اثر پیدا نہیں ہوا تو میں نے ۱۰۰ وولٹ کی برقی طاقت استعمال کی ہے اور میرے اکثر ہندستانی مریضوں کے لیے یہ طاقت کافی ثابت ہوئی ہے۔ یورپین مریضوں کے لیے وولٹیج کی مقدار ۱۰۰ سے ۱۰۵ تک درکار ہوتی ہے مگر وقفہ ۱/۱۰ سکنڈ ہی رہتا ہے۔

بعض مریض ایسے بھی تھے جن کے لیے مجھے ۱۱۵ وولٹ کی برقی

طاقت استعمال کرنی پڑتی ہو۔ لیکن اس سے آگے میں کبھی نہیں بڑھاتا ہوں، اور میں نے یہ اندازہ کیا ہو کہ کم سے کم ۹۰ وولٹ اور زیادہ سے زیادہ ۱۵۰ وولٹ کے درمیان عام طور پر ضروری تشنج پیدا کیا جا سکتا ہو مستثنےٰ صورتیں اس سے جداگانہ ہوتی ہیں۔ اگر برقی صدمہ پہنچانے سے ۳ اور ۴۰ سکنڈ کے درمیان تشنج پیدا نہ ہو تو سمجھنا چاہیے کہ برقی طاقت ناکافی ہو اور آئندہ موقع پر اس طاقت میں اضافہ کر دینا چاہیے۔ میں نے برقی طاقت میں تو حسب ضرورت اضافہ کیا ہو مگر ۱/۵ سکنڈ کے وقفے میں کبھی اضافہ نہیں کیا ہو کبھی کبھی اطباء کو بعض ایسے مریضوں سے بھی واسطہ پڑتا ہو جو برقی مزاحمت کی شدید طاقت رکھتے ہیں، اور ان میں برقی ذریعہ سے تشنج پیدا کرنا بے حد مشکل کام ہوتا ہو۔ ایسے لوگوں کا برقی علاج ترک کر دینا چاہیے۔ اور "کارڈیازول" کے انجکشن کے ذریعے صدماتی معالجہ اختیار کرنا چاہیے۔ جب تک کوئی مریض پہلے صدمے کے اثرات سے بالکل پاک نہ ہو جائے دوسرا صدمہ کبھی نہیں پہنچانا چاہیے اور صدمہ پہنچانے سے پہلے ہمیشہ جوار پیشانی کی قوت مزاحمت کو اس "برقی پیما" کے ذریعے سے معلوم کر لینا چاہیے جو اس آلہ کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔ میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ بعض حالتوں میں اس مزاحمت اور تشنج کی "اقل حس" کے درمیان کوئی متناسب رشتہ نہیں پایا جاتا۔ مگر اس سے یہ ضرور معلوم ہو جاتا ہے کہ الکٹروڈ (برقی مورچے) اچھی حالت میں ہیں اور ان کا عمل صحیح ہو۔

**دورۂ تشنج:۔** جوں ہی ایک سوئچ (بٹن) دبا کر برقی رو جاری کی جاتی ہے یہ صدمہ آناً فاناً مریض کو بے ہوش کر دیتا ہے اور اس پر تشنجی دورہ پڑ جاتا ہے اس دورہ کے ساتھ ساتھ ایک طاقت آفریں ہیجان پیدا ہوتا ہے جو چند سکنڈ تک رہتا ہے۔ پھر عضلات میں پوری اینٹھن یعنی مکمل تشنج ہو جاتا ہے جو رفتہ رفتہ ۲۰ سے ۳۰ سکنڈ کے اندر ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد تھکن اور نقاہت کے ساتھ ساتھ جسم میں ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ مریض کو ہوش آ جاتا ہو۔ ہوش و حواس کی یہ واپسی عام طور پر برقی صدمہ سے چار پانچ منٹ بعد ہوتی ہے۔

بہتر یہ ہو کہ مریض کے ہوش میں آنے سے پہلے ہی الکٹروڈ وغیرہ تمام چیزیں اس کی پیشانی اور سر سے الگ کر دی جائیں تاکہ بیدار ہونے پر خلل دماغ کا مریض ان کو دیکھ کر وحشت زدہ نہ ہو جائے۔

**پیچیدگیاں:۔** کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہو کہ اس برقی علاج سے مریض کے دوران خون اور عمل تنفس میں پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور کبھی شدید تشنج کے باعث ہڈیوں کے جوڑ کے اتر جانے یا ٹوٹنے کا خطرہ بھی ہوتا ہو۔ لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ "کارڈیازول" کے انجکشن سے صدمہ پہنچانے کی بہ نسبت برقی طریقہ علاج میں ان خطروں کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ میں نے جن تیس دماغی مریضوں کے برقی علاج کا سلسلہ شروع کیا تھا ان میں سے صرف دو مریضوں کے جبڑے کی ہڈیاں اتر گئی تھیں لیکن وہ اس قدر جلد درست کر دی گئیں کہ مریض جب ہوش میں آیا تو اسے اس واقعہ کی خبر تک نہیں ہوئی۔

## کیا "کارڈیازول" تھیراپی پر برقی صدماتی طریقہ علاج کو ترجیح حاصل ہو؟:۔

میں نے کارڈیازول کے صدماتی علاج میں کافی مہارت حاصل کی ہے لیکن میں یہ تسلیم کرتا ہوں کہ اگر مجھے دونوں میں سے کسی کو منتخب کرنے کی ضرورت ہو تو میں ہمیشہ برقی آلہ کے ذریعے تشنجی علاج کو مریض اور طبیب دونوں کے نقطۂ نگاہ سے ترجیح دوں گا۔ ایک تو برقی آلہ کا استعمال کرنا زیادہ آسان ہو، دوسرے اس میں وہ نقصانات نہیں ہیں جو انجکشن کے ذریعہ خون میں داخل کی جانے والی دوا کے ساتھ موجود ہوتے ہیں۔ مزید برآں دوا کی صحیح خوراک معلوم کرنے کے طریقے بھی پیچیدہ ہیں۔

## "کارڈیازول" کے صدماتی علاج کے نقصانات

(۱) جب اس کی خوراک مریض پر اثر کرنے لگتی ہو تو مریض میں ایک شدید خوف کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اکثر مریضوں کا بیان ہو کہ انجکشن کے بعد ان کو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے موت آ رہی ہے۔ اسی سے مریض اس طریقہ علاج کے دہرائے جانے پر رضامند نہیں ہوتے۔

(۲) بعض حالات میں اس دوا کا وریدی انجکشن بہت مشکل ہوتا ہے اور اگر عضلاتی انجکشن دیا جاتا ہے تو اس کا اثر بہت دیر میں ہوتا ہے اور مریض کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔

(۳) بعض مرتبہ خود مریض ہی اس کا انجکشن لینے سے انکار کر دیتا ہے اور اس انکار پر سختی سے ڈٹا رہتا ہے۔

(۴) برقی طریقہ علاج کی سب سے بڑی کامیابی اس امر میں ہے کہ مریض پر نسیان کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور وہ گرد و پیش کے تمام واقعات کو بھول جاتا ہے۔ صرف الکٹرو ڈوں کے باندھے جانے تک کو اس کو خبر ہوتی ہے۔ اس کے بعد برقی رو سر تک پہنچتے ہی وہ بے ہوش و بے خبر ہو جاتا ہے اور ہوش میں آنے کے بعد اسے کچھ یاد نہیں رہتا کہ کیا ہوا تھا۔ چند مرتبہ ایسا ہوا ہے کہ ہوش میں آنے کے بعد مریض نے مجھ سے پوچھا ہے کہ علاج کب شروع ہوگا، اور جب میں نے کہا کہ علاج ہو چکا تو اس کو میری بات پر شبہ ہوا۔ یہ بجائے خود ایک بڑی نعمت ہے۔ کارڈیا زول تھیراپی میں مریض ہمیشہ علاج سے خوف زدہ رہتا ہے۔

**برقی علاج کے نتائج** :۔ میرے مذکورہ بالا مخصوص ۳۰ مریضوں میں سب کے سب ایسے تھے جو ایک سال کے اندر اختلال دماغی میں مبتلا ہوئے تھے۔ ان میں ۲۸ مرد تھے اور دو عورتیں تھیں۔ ان کے امراض اور نتائج علاج کی فہرست مندرجہ ذیل ہے:۔

| مرض کا نام | مریضوں کی تعداد | بالکل اچھے ہوگئے | حالت بہتر ہوگئی | اچھے نہ ہوئے |
|---|---|---|---|---|
| ۱۔ سوداوی جنون (جس میں مریض فریب خیال اور وسوسوں کا شکار رہتا ہے اور فرضی تصورات میں مبتلا ہوتا ہے) | ۱۳ | ۴ | ۵ | ۴ |
| ۲۔ مانیا یعنی خبط اور سنک جس میں مریض کے جذبات حد سے متجاوز ہوتے ہیں۔ | ۴ | ۳ | ۱ | - |
| ۳۔ مالیخولیا یعنی افسردگی و بددلی کا جنون، جس میں مریض بے حد غمگین اور بے حرکت رہنا پسند کرتا ہے۔ | ۱۰ | ۸ | ۱ | ۱ |
| ۴۔ خلل اعصاب دماغی:۔ | | | | |
| (الف) ہسٹریا | ۱ | ۱ | - | - |
| (ب) تشویشی جنون، جس میں اندیشہ اور پریشانی لاحق ہوتی ہے | ۲ | ۱ | ۱ | - |

اوپر کے نقشہ میں اقسام جنون و خلل دماغی کی ضمنی اور تحتی تصریحات نہیں کی گئی ہیں اور ان کو چار بڑی قسموں میں منقسم کر دیا گیا ہے مقصد صرف یہ ہے کہ برقی صدماتی طریقۂ علاج کے نتائج ظاہر ہو جائیں قسم نمبر ا میں دو مریض ایسے تھے جنھوں نے تین مرتبہ کے بعد برقی آلہ لگانے سے قطعاً انکار کر دیا تھا اور ہم انھیں مجبور نہ کر سکے تھے۔ ان کو بھی ناصحت یافتہ مریضوں میں شامل کر دیا گیا ہے۔

تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ برقی صدماتی طریقۂ علاج ان مریضوں کے لیے بھی کام میں لایا جا سکتا ہے جن کی عمر یا دماغی و جسمانی حالات دوسرے صدماتی طریقوں کی اجازت نہیں دیتے۔ اختلال دماغی کے جو مریض بہت گھبرائے ہوتے ہوتے ہیں یا جن کے جذبات بہت برانگیختہ اور مشتعل ہوتے ہیں۔ ان کا بھی علاج اس طریقہ سے کیا جا سکتا ہے۔ ان کے جوش و خروش کو کم کرنے کے لیے یا تو ایک ابتدائی "ضمنی صدمہ" پہنچا کر انھیں عارضی طور پر حیرت زدہ کر دیا جا سکتا ہے یا برقی علاج سے پہلے دواؤں کے ذریعے یعنی مارفیا یا ہائوسین دے کر خاموش کیا جا سکتا ہے۔ لیکن میں نے ہمیشہ "ضمنی صدمہ" کو ترجیح دی ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ خلل دماغ کے علاج میں برقی صدمہ پہنچانے کا طریقہ بہت حوصلہ افزا ثابت ہوا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ سوداوی جنون میں جو فریب خیال اور فرضی تصورات کے عناصر ساتھ رکھتا ہے، برقی علاج بہت زیادہ کامیاب ثابت نہیں ہوا ہے۔

مگر خبط، سنک بدحواسی، مالیخولیا، تشویش، ہسٹریا اور اعصاب دماغی کے خلل میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

**برقی صدمات کی تعداد:۔** میں نے اپنے جدید تجربات کے دوران میں مریضوں کو زیادہ سے زیادہ ۱۲ مرتبہ اور کم سے کم ۳ مرتبہ برقی صدمے پہنچاتے ہیں۔ برقی صدمات کی تعداد کے متعلق میں مریض کے حالات اور افاقہ مرض سے رہنمائی حاصل کرتا ہوں۔ اگر کسی مریض کو ۵۔۶ صدمے پہنچانے کے بعد بہت نمایاں افاقہ ہو جاتے تو میں علاج ختم کرنے سے پہلے دو مزید برقی صدمے پہنچا دیتا ہوں۔ عام طور پر ایک ہفتہ میں دو بار یا تین بار مریض پر برقی آلہ استعمال کیا جاتا ہے اور اگر مریض کی جسمانی صحت اجازت دے تو روزانہ بھی دیا جا سکتا ہے۔ اگر ۹ صدموں کے بعد مرض میں افاقہ نمودار نہ ہو تو یہ طریقہ علاج ترک کیا جا سکتا ہے۔

## کن حالات میں برقی علاج نامناسب ہے

ہر مریض کو برقی علاج کے لائق سمجھنے سے پہلے اچھی طرح جانچ لینا چاہیے اور اس کی جسمانی حالتوں کا مکمل معائنہ کرنا چاہیے جو مریض مندرجہ ذیل امراض میں مبتلا ہوں ان کا علاج اس طریقہ سے نہیں کرنا چاہیے۔

(۱) قلب اور پھیپھڑوں کی تمام بیماریاں۔
۲۔ ہر قسم کا بخار
۳۔ دماغ اور مرکزی عصبی نظام کی تمام عضوی بیماریاں۔
۴۔ جسم کا کوئی اہم یا سخت مرض
۵۔ پیشاب میں شکر یا بیضین کا پایا جانا۔

اگر مریض جسمانی اعتبار سے تن درست و توانا ہو، تو اس کی عمر اس طریقہ علاج میں کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ ۳ سال کے بچے اور ۸۰ سال کے بوڑھے کو بھی یہ برقی صدمات پہنچائے گئے ہیں۔ تیس زیر علاج مریضوں میں سے ۱۵ نے یہ شکایت کی تھی کہ ان کے حافظہ میں خرابی پیدا ہو گئی ہے اور نئی یا پرانی باتیں کچھ بھی یاد نہیں ہیں۔ لیکن چند گھنٹوں کے بعد یہ شکایت دور ہو گئی۔ صرف ایک مریض نے دو روز تک اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو نہیں پہچانا تھا۔ الغرض یہ برقی طریقۂ علاج اختلال دماغی کے زیادہ تر امراض میں مفید ثابت ہوا ہے جن میں نفسیاتی نقائص اور خلل اعصاب دماغی بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔

از "ادارہ"

(بقیہ "ایک معالج کے اعترافات" صا۳)

میڈیکل کالج میں پانچواں سال پورا کر چکا تھا اور اب میرا آخری سال باقی تھا۔ مگر میں جب اپنی علمی اور عملی حالت پر غور کرتا تھا تو میں بالکل ہی بے چارگی کے عالم میں اپنے آپ کو پاتا تھا۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ شاید بغیر استادوں کی مدد کے میں ایک معمولی سے مریض کا بھی علاج نہیں کر سکوں گا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی جہاں تک کتابی علم کا تعلق تھا، میں اپنے کسی ہم جماعت سے پیچھے نہ تھا۔ بلکہ میں تو دوسرے طلباء کے مقابلے میں بہت آگے بڑھا ہوا تھا۔

ہمارا آخری امتحان چار مہینے تک ہوتا رہا۔ یہ امتحانات خاص طور پر خاصے مشکل ہوتے ہیں۔ اس دوران میں میں نے نہایت جانفشانی کے ساتھ کام کیا اور خدا نے مجھے اتنی قوت بھی دے رکھی تھی کہ میں زیادہ سے زیادہ محنت کر سکوں۔ روزانہ دس سے بارہ گھنٹے تک مجھے جب تک امتحان رہا، اس وقت تک پڑھنا پڑا۔ امتحان ختم ہوتے ہی بہت سا علم جو ہم نے محض امتحان کی وجہ سے زبردستی حافظہ میں رکھا تھا وہ امتحان کے ختم ہوتے ہی حافظے سے اس طرح محو کر دیا جیسے تھا ہی نہیں۔ بہرحال امتحان دیا گیا اور اس میں کامیاب بھی اچھے نمبروں کے ساتھ ہو گیا۔ ویسے یہاں یہ اور بتا دوں کہ ان امتحانات میں کامیابی اور ناکامی بڑی حد تک ممتحن کی شخصیت اور عادت پر موقوف ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک ممتحن اس طالب علم کو بھی امتحان میں پاس کر دیتا ہے، جو تین ماہ کے بچے کو ۵ قطرے افیون کے تجویز کر دیتا ہے، اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ افیون ہی کے ایک غیر اہم اجزائے ترکیبی کی فعلیت بتانے سے اگر کوئی قاصر رہے تو وہ فیل کر دیا جاتا ہے۔ (ختم شد)

ادارہ
"ہمدرد صحت"

# نسوانی صحت کی ترقی کے لیے چند ورزشیں

صرف یہی نہیں کہ کھوئی ہوئی صحت واپس لانے کے لیے بلکہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے بھی ہمیں روزانہ اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ تندرستی ایک قابلِ رشک نعمت ہے اور لڑکپن سے بڑھاپے تک اچھی اور خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے ایک بیش قیمت اور قابل قدر سرمایہ ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر جسمانی صحت اچھی ہو، اور دماغی صلاحیتیں بھی پوری ہوں تو زندگی مسرتوں سے لبریز ہو سکتی ہے۔

آپ کو یہ سن کر حیرت زدہ نہیں ہونا چاہیے کہ ورزشیں جسمانی بھی ہوتی ہیں اور روحانی بھی۔ لیکن ہمارے مضمون کا تعلق صرف جسمانی ورزشوں سے ہے۔ روحانی ورزش مرد اور عورت میں کوئی امتیاز نہیں کرتی یعنی دونوں جنسوں کے لیے ایک ہی طریقہ پیش کرتی ہے لیکن جسمانی ورزش میں مرد اور عورت کی تفریق ضروری ہے۔ لڑکے اور لڑکی یا مرد اور عورت کی جسمانی ساخت اور طبیعی و نفسیاتی صلاحیتوں کا اختلاف کبھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ اس لیے یہ جاننا چاہیے کہ جو ورزشیں عورت کے لیے مخصوص ہیں ان کا مطلب یہ ہو کہ تندرستی کے ساتھ ساتھ ان کے جسم کا حسن اور عضوی تناسب بھی بڑھتا رہے اور بدن زیادہ متوازن ہو کر زیادہ دل کش ہو جائے۔ عمر کے لحاظ سے یہ ضروری ہو کہ ورزشیں اس وقت شروع کی جائیں جب شباب کی سرگرمی اور عضلات کی لچک اور نرمی حصولِ مقصد میں مددگار ثابت ہو۔ ورزش میں باقاعدگی اور پابندیٔ وقت سے بہترین نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

اس مضمون میں نسوانی صحت کی ترقی کے لیے جو ورزشیں بتائی گئی ہیں وہ "جمناسٹک" کی طرح سخت و شدید نہیں ہیں بلکہ اس سے قطعاً مختلف ہیں اور عورتیں ان پر آسانی سے عمل کر سکتی ہیں۔

ان ورزشوں میں زیادہ تر اعضا کو پھیلانے، کھینچنے، جھکنے اور مڑنے وغیرہ کی ترکیبیں پیش کی گئی ہیں تاکہ عضلات کی لچک میں اعتدال پیدا ہو، دورانِ خون صحیح ہو جائے۔ تمام صدری اور اندرونی اعضا تندرستی حاصل کریں اور عصبی نظام درست و متوازن ہو جائے۔ ان ورزشوں میں وقت بھی کم لگے گا، محنت بھی کم ہوگی اور فائدے زیادہ ہوں گے۔ اس سے کون انکار کر سکتا ہے کہ عورتوں کے جسم میں ایک خاص قسم کی دل کشی و رعنائی، ایک خاص قسم کا انداز اور ایک خاص قسم کی چال ڈھال ہونی چاہیے۔ ان ورزشوں کو صبح یا شام کے وقت اپنی آسانی کے مطابق خلوئے معدہ کی حالت میں کرنا چاہیے۔ اور ورزش کے بعد نصف گھنٹے تک کھانا نہیں کھانا چاہیے۔ یہ مختصر سا وقفہ گزرنے پر اچھی اور صحت بخش غذا کھائی جائے تو بہر طور مفید ثابت ہوگی۔

## ورزش نمبر ۱

اس ورزش کے لیے تصویر نمبر ۱ دیکھیے۔ اس کا مقصد یہ ہو کہ اعضا کی اختیاری حرکتوں پر رفتہ رفتہ قابو پا کر استقلال، ثابت قدمی اور توازن حاصل کیا جائے۔ اس سے عورتوں کی رفتار میں بھی یکسانیت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

طریقہ:۔ جسم کو خوب سیدھا اور بلند رکھو اگر پیر کے پنجوں پر زور دے کر کھڑے ہونے اور اونچائی بڑھانے کی کوشش نہ کرو۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے ملاؤ اور پورے جسم کا بار ایڑیوں پر ڈالو۔ سر اور سینے کو اوپر اٹھاؤ۔ مونڈھوں کے پچھلے حصے پیٹھ پر دباؤ۔ گھٹنوں کو سیدھا رکھو، مگر سخت نہیں۔ گھٹنوں سے اوپر دونوں رانوں کو ملاؤ اور دونوں ہاتھوں کو سینے پہلے جا کر کفِ دست کو اس طرح آپنے

میں ملاؤ کہ انگلیوں کا رخ اوپر اور کلائیاں نیچے ہوں۔ اسی انداز سے مسلسل دو منٹ تک کھڑی رہو اور گہرے سانس لیتی رہو۔ پھر رفتہ رفتہ اس وقفہ کو پانچ منٹ تک بڑھا دو۔ اگر قدِ آدم آئینہ سامنے ہو تو اس ورزش کی پریکٹس میں مدد ملتی ہے اس لیے کہ سامنے سے اعضا کی تمام حرکتیں دیکھی جاسکتی ہیں۔

## ورزش نمبر ۲

ورزش کا یہ "زاویائی" طریقہ اعضا کے ناقص انداز کو دور کرنے اور ان کی حرکتوں

۲

نمبر ۱

میں تناسب پیدا کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ (دیکھو تصویر ۲)۔ اگر پیٹ کی اندرونی دیواریں ڈھیلی اور تھل تھل ہوگئی ہیں، تو اس ورزش سے ان میں تناؤ اور استحکام پیدا ہو جائے گا۔ اس سے کولھے اور جسم کے تمام اعضا میں مفید حرکت پیدا ہوتی ہے اور دورانِ خون بھی صحیح ہو جاتا ہے۔

**طریقہ:**۔ دونوں پیروں کو ملا کر اور ہاتھوں کو آگے کی طرف لٹکا کر سیدھی کھڑی ہو جاؤ۔ اب نیچے کی طرف جھکتی جاؤ اور سانس کو باہر کی طرف خارج کرتی جاؤ۔ پیروں کو ہمیشہ سیدھا رکھو اور صرف کولھے سے اوپر کے جسم کو نیچے جھکاؤ۔ پھر جھکتے جھکتے پیروں کے انگوٹھے کو ہاتھ کی انگلیوں سے چھوؤ۔ اور سر کو پیچھے کی طرف ڈال کر ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ میں رکھو یعنی گردن کو نہ جھکاؤ۔ پیر کے انگوٹھے تک ہاتھوں کی انگلیوں کا پہنچنا آسان نہیں ہوگا، لیکن مسلسل ہر روز کوشش کرتے رہنے کے بعد یہ ممکن ہو جائے گا۔ اس "انداز" کو نصف منٹ سے ایک منٹ تک قائم رکھو۔ رفتہ رفتہ دو منٹ تک یہ وقفہ بڑھایا جا سکتا ہے۔ مگر کسی حالت میں یہ ورزش تیزی سے اور جسم میں غیر معمولی تناؤ پیدا کر کے نہیں کرنی چاہیے۔

## ورزش نمبر ۳

اوپر والی ورزش "ایک زاویہ" والی تھی۔ اس کو "تین زاویوں والی" ورزش کہتے ہیں (دیکھو تصویر نمبر ۳ اور نمبر ۳ الف) اس سے ریڑھ کے اعصاب اور صدر شکم کے تمام اعضا کو قوت ملتی ہے۔ جسم کا عضوی توازن دلکش ہو جاتا ہے۔

عضلات میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ نس پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ قبض کی شکایت رفع ہوتی ہے۔ اوپری دھڑ کے عضلات ورزش کے دوران میں سکڑنے اور پھیلنے کے باعث قوت حاصل کرتے ہیں۔

طریقہ :۔ سیدھی کھڑی ہو جاؤ۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے دو فٹ کے فاصلے پر رکھو۔ اس کے بعد بائیں بازو کو سیدھا پھیلا کر شانے کے متوازی کر دو۔ دائیں بازو کو پوری عمودی شکل میں اوپر کو اٹھاؤ تاکہ تمہارا بازو تمہارے دائیں کان کو چھو دے (تصویر نمبر ۳) پھر اسی انداز کو قائم رکھ کر بائیں طرف آہستہ آہستہ جھکتی چلی جاؤ۔ (تصویر ۳ الف) یہاں تک کہ تمہارے بائیں ہاتھ کی انگلیاں زمین سے قریب ہو جائیں۔ لیکن خیال رکھو کہ اس اثنا میں تمہارے گھٹنے جھکنے نہ پائیں اور تمہارا اوپری دھڑ زمین کے متوازی ہو جائے۔ پھر آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھو اور پہلا انداز اختیار کرو۔

۳ الف

۳

اس کے بعد اسی طرح دائیں جانب کو جھکتی چلی جاؤ۔ لیکن اس سے پہلے بائیں اور دائیں بازوؤں کی پوزیشن کو بدل دو یعنی اب بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف سیدھا کھڑا کرو تاکہ وہ بائیں کان سے مل جائے اور دائیں بازو کو شانے کو سیدھ میں کرو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دائیں طرف جھکنا شروع کرو۔ گویا تصویر ۳ الف میں جو صورت بائیں ہاتھ کی تھی وہ اب دائیں ہاتھ کی ہو جائے گی اور اوپری دھڑ اب دائیں طرف زمین کے متوازی ہو جائے گا۔ جھکتے جھکتے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کو زمین کے قریب لے جاؤ اور دائیں پیر کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کرو۔ اس کے بعد پھر آہستہ آہستہ اٹھ کر پہلی پوزیشن میں کھڑی ہو جاؤ۔ جسم کے اوپری حصہ کو رفتہ رفتہ جھکانا چاہیے، ایک بار نہیں۔ اور اعضا پر تناؤ کا شدید بار نہیں ڈالنا چاہیے۔ اس ورزش کو دونوں جانب تین تین مرتبہ کرنا چاہیے۔ وقفہ ½ منٹ سے ایک منٹ تک۔

آرام و سکون :۔ ان ورزشوں کے بعد تھوڑی دیر تک جسم اور دماغ کو مکمل آرام دینا چاہیے۔

ھدایت :۔ فرش پر سیدھی لیٹ جاؤ اور جسم کے تمام اعضا کو ڈھیلا کر دو۔ اپنا پورا وزن فرش پر ڈال دو اور جب تک جی چاہے بے حس و حرکت لیٹی رہو۔ اس سے تناؤ دور ہو جائے گا۔ اعضا میں چستی آئے گی۔ احساسات کو سکون حاصل ہوگا اور جسم میں تن درستی کے احساس کے ساتھ دماغ بھی مطمئن ہو جائے گا۔

# "دوسرے عہدِ طفلی" کے مسائل

اس مضمون کا عنوان پہلی نظر میں کچھ عجیب سا معلوم ہوتا ہو، لیکن غور سے دیکھیے گا تو "دوسرے عہدِ طفلی کا مطلب سمجھ جائیے گا۔ انسان کا پہلا عہدِ طفلی وہ ہے جو عہدِ شباب یا عہدِ جوانی سے پہلے ہوتا ہے۔ گہوارے سے لے کر سنِ بلوغ یا عنفوانِ شباب تک۔ "دوسرا عہدِ طفلی" عہدِ جوانی کے ختم ہونے پر ادھیڑ عمر سے شروع ہوتا ہو، یعنی جب انسان بوڑھا ہونے لگتا ہے۔ گویا بڑھاپا بھی ایک خاص قسم کے بچپن کا دوسرا نام ہے۔ جب انسان بچے کی طرح دوسرے کی مدد کا محتاج ہو جاتا ہو۔ اگر آپ نے کسی بچے کی انگلی پکڑ کر اسے چلنا سکھایا ہوگا، اور کسی بوڑھے کو بھی اپنے ہاتھ کا سہارا دیا ہوگا، یا اس کی لاٹھی پکڑ کر اسے چلنے میں مدد دی ہوگی، تو آپ "دوسرے عہدِ طفلی" کا مطلب سمجھ جائیں گے۔ اسی لیے کہا گیا ہے کہ انسان بڈھا ہو کر ایک خاص معنی میں بچے جیسا ہو جاتا ہے، اور کہا گیا ہے کہ اکثر بوڑھوں میں بڑی حد تک "طفل مزاجی" بھی واپس آجاتی ہو۔

جس طرح بچوں کے طبی مسائل مخصوص ہیں، اسی طرح کہن سال بوڑھوں کے طبی مسائل بھی نوجوانوں سے بالکل جداگانہ اور مخصوص ہوتے ہیں۔ طبِ قدیم نے بھی بوڑھوں کے علاج کو بچوں اور جوانوں کے علاج سے الگ رکھا ہے، اور بوڑھوں کے طبی مسائل پر جداگانہ توجہ دی ہے۔ یہ ایک علم ہے جس کو "علم مسائل پیری" کہا جا سکتا ہے۔ آج کل جدید انگریزی اصطلاح میں اس علم کے لیے (Geriatrics) کا لفظ ایجاد کیا گیا ہے، مگر بوڑھوں کے امراض و علاج کا مسئلہ کوئی نیا مسئلہ نہیں ہے۔ مشرقی طب میں تو غالباً بے شمار نسخے اور بے شمار مرکبات صرف کہن سالی اور بڑھاپے کے اثرات کو دور کرنے کے لیے مخصوص ہیں۔ بوڑھوں کی غذائیں بھی جوانوں سے الگ قرار دی گئی ہیں، بوڑھوں کے رہنے سہنے اور طریقِ معاشرت پر خاص خاص ہدایتیں اور طبی رسالے موجود ہیں۔ مگر یہ ایک فالِ نیک ہو کہ مغرب میں بھی اب جدید تحقیقات کو اس مخصوص موضوع کی طرف رجوع کیا گیا ہو، اور طبی نقطۂ نگاہ سے اس پر ماہرانہ لٹریچر تیار کرنے کی کوشش کی جا رہی ہو۔ پیرانہ سالی کے مخصوص مسائل کا مطالعہ درحقیقت انسانی مفاد کے لیے ضروری ہے۔ دنیا میں بوڑھوں کی تعداد بہت زیادہ ہو، اور یہ مناسب نہیں ہے کہ "پہلے بچپن" کی طرح "دوسرے بچپن" کے ضروری مسائل کی طرف خاص توجہ نہ دی جائے۔

انگلستان اور دوسرے یورپین ممالک کا تو یہ حال ہو کہ پچھلی جنگِ عظیم نے جوان اور نوجوان مردوں کی تعداد وہاں بہت کم کر دی ہے۔ گویا اس وقت بوڑھوں اور بچوں ہی کی آبادی ان ممالک میں زیادہ ہو۔ غالباً اسی لیے اب بڑھاپے کے طبی مسائل کی طرف مخصوص توجہ کی جا رہی ہے۔ جب جوان باقی نہ رہیں اور ادھیڑ اور سن رسیدہ لوگوں میں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت ہی مفقود ہو جائے تو ظاہر ہے کہ آبادی کو اس سے ایک شدید خطرہ لاحق ہو جاتا ہو۔

اس لیے ضروری ہو کہ نہ صرف بوڑھوں کے ذاتی مفاد کے لیے بلکہ قوم و جماعت کے مفاد کے لیے کہن سالی کے طبی مسائل کو نظر انداز نہ کیا جائے اور بوڑھوں کی صحت و تن درستی کا پورا پورا خیال کیا جائے۔ مغرب میں نسبتاً کم مدت سے یہ بات محسوس کی گئی ہو کہ چوں کہ بوڑھوں کی بیماریاں بھی جداگانہ اور مخصوص ہیں، اس لیے ان کے طریقۂ علاج کو بھی مخصوص ہونا چاہیے، بالکل اسی طرح جیسے عہدِ طفلی کے طبی مسائل، جوانی کے طبی مسائل سے قطعاً الگ ہوتے ہیں۔ اب یہ صورت اختیار کی جا رہی ہو کہ ان مسائل کے مطالعہ اور تحقیقات کے لیے جداگانہ "کلینک" قائم کیے جائیں اور بوڑھوں کے علاج کو جوانی کے علاج سے الگ کر دیا جائے۔

چنانچہ "علم مسائل پیری" کے متعلق ریسرچ کے لیے صرف ایک

ملک برطانیہ میں مختلف مقامات پر مثلاً لندن، کیمبرج، مانچسٹر، آدلود، ہیملٹن وغیرہ میں متعدد مرکز بنائے گئے ہیں۔ وہاں اس "دوسرے بچپن" کی "فراموش کردہ" بیماریوں کی طرف مناسب توجہ دیجاتی ہے اور جو معلومات حاصل ہوتی ہے ان سے سینکڑوں بوڑھوں کو فائدہ پہنچایا جاتا ہے۔ بڑھاپے کے مخصوص صحی مسائل کی تمام مشکلات میں ایک بڑی مشکل یہ ہے کہ امراض صاف طور پر نمایاں یا قابل تعین نہیں ہوتے۔ بوڑھے لوگ اکثر "علیل" سے رہتے ہیں۔ مگر حقیقی معنوں میں "بیمار" نہیں ہوتے مثلاً یہ تو ہوتا ہے کہ قوت ہاضمہ کمزور ہے، ان کے اعضا، کے جوڑ اور پٹھے اتنے لچکدار نہیں ہوتے کہ وہ لاٹھی کی مدد کے بغیر آسانی سے چل سکیں، تاہم نہ تو وہ "بیمار" ہوتے ہیں اور نہ علامتوں کی پوری تفصیل بیان کی جاسکتی ہے۔ جدید "علم مسائل پیری" کا مقصد یہ ہے کہ انسانی جسم میں کہن سالی کی طرف بڑھتے ہوئے جو تدریجی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں ان کا پتہ لگائے تجزیہ کرے اور پھر یہ معلوم کرے کہ ان ناخوش گوار علامتوں کو کیونکر روکا یا دور کیا جاسکتا ہے۔ اس علم کا تعلق "اعادۂ شباب" کے مخصوص مسئلہ اور مقصد سے نہیں ہے بلکہ کمزوری اور کہن سالی کی تمام جسمانی علامتوں کی دریافت اور ان کے انسداد سے ہے۔

## ضعف پیری کو دُور رکھنا

عام طور پر طبیب کو بوڑھے آدمی کا علاج کرکے وہ تشفی اور مسرت حاصل نہیں ہوتی ہے، جو جوان شخص یا بچے کے علاج سے حاصل ہے، لیکن یہ خیال ہمارے کاموں کے لیے محرک ہونا چاہیے کہ ہم سب لوگوں کی حالت ایک جیسی ہے یعنی مریضوں کی طرح طبیبوں کو بھی ایک روز بوڑھا ہونا ہے اور جب مرنے سے پہلے ہم کچھ روز کے لیے یا بڑی مدت کے لیے اس منزل کہنہ سالی سے گزریں گے تو ہمارے اعضا بھی جواب دینے لگیں گے۔ طبی سائنس زیر بحث مخصوص علاج کے ذریعے کوشش کر رہا ہے کہ بڑھاپے میں شدید ضعف اعضا، اور رات دن علیل رہنے کی نوبت نہ آنے پائے یا اس کا امکان بہت کم کردیا جائے تاکہ کہن سالی کی منزل میں بھی بوڑھے لوگ مفید کام کرسکیں، اور اپنی زندگی آرام سے گزار سکیں۔ اگر بوڑھے ہونے کے اسباب وعلل کو اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو بہت سی مصیبتوں اور مایوسیوں کو دُور رکھ کر قوم کو اجتماعی طریقہ پر فائدہ پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس میدان میں جو ریسرچ ہو رہا ہے اس سے ساری دنیا مستفید ہوسکے گی۔ برطانیہ میں اس موضوع کو پچھلے دنوں اتنی اہمیت دی گئی ہے کہ ۱۹۴۷ء میں "علم مسائل پیری" پر ریسرچ کرنے کے لیے ایک خاص کمیٹی بنا دی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے اپنی کارروائیوں کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے جس میں مستقبل کے لیے مشورے بھی دیئے گئے ہیں۔ ضروری ہے کہ پاکستان اور دوسرے ممالک میں بھی اسی طرح کی کمیٹیاں قائم کی جائیں۔

بوڑھوں کو بھی بچوں کی طرح شفقت ومہربانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوسروں کے سلوک سے ان کے دل میں یہ احساس پیدا ہونا چاہیے کہ اس دنیا کو ان کی بھی ضرورت ہے تاکہ ان کی زندگی خوشگوار بن سکے حقیقت بھی یہی ہے کہ دواؤں سے زیادہ ان کو مہربانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً ایک ہسپتال میں دیکھا گیا کہ آٹھ بوڑھے جنکو عملی علاج کی کوئی ضرورت نہ تھی۔ ڈھائی سال سے ہسپتال کے پلنگوں پر قابض ہیں حالانکہ یہ پلنگ اگر خالی ہوتے تو تقریباً ۸۰ عمل جراحی کے مریضوں کو اس مدت میں ان پر جگہ مل سکتی تھی۔ اسی لیے اب یہ طریقہ اختیار کیا جارہا ہے کہ ہر بڑے ہسپتال میں بوڑھے مریضوں کے لیے ایک علیحدہ ذیلی عمارت ہونی چاہیے جس کا ڈیزائن انکی ضرورتوں کے مطابق ہو۔

## سمجھنے کی ضرورت

عام طور پر بوڑھوں کو صاحب فراش ہونے اور مجبور و بے بس ہوجانے کی اجازت دیدی جاتی ہے۔ وہ پلنگ پر پڑ جاتے ہیں اور یہ فرض کرلیا جاتا ہے کہ اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔ اس کا سبب صرف یہ ہے کہ بوڑھوں کی ضرورتوں کو اچھی طرح نہیں سمجھا گیا ہے۔ اگر ان کی ضرورتوں کو سمجھ لیا جائے تو آسانی سے ان کی مدد کی جاسکتی ہے۔ تجربہ کرکے دیکھا گیا ہے کہ جو بوڑھے بالکل مجبور و بے دست وپا تھے، ان کو خود اپنے کھانے پینے کی چیزیں تیار کرنے میں، یہاں تک کہ چھوٹی چھوٹی دستکاری میں بھی خاصی دلچسپی ہوجاتی ہے بعض

(باقی)

سیر اور اسپورٹ

# کشمیر میں برف خرامی

ہم نے اس طلسمی دنیا کو قطعاً نظرانداز کر دیا ہے جو ہمارے گھر کے پچھلے صحن میں اور ہماری دست رس کے اندر موجود ہے۔ کچھ لوگ ایسے ہیں جو پہاڑوں کو صرف موسم گرما میں سیر و تفریح کا مرکز سمجھتے ہیں اور صرف رسمی یا تقلیدی طور پر گرمیوں میں کوہستان کے برگ و بار اور ہرے بھرے مناظر سے لطف اندوز ہوتے ہیں لیکن بہت کم لوگوں نے پہاڑوں کو موسم سرما کے سفید برفانی لباس، اور درختوں کو معنی خیز خاموشی میں دیکھا ہے۔

یہ وہ بے حد و پایاں نعمتیں ہیں جو قدرت کی فیاضی ہمیں کشمیر میں پیش کرتی ہے اور جو دنیا کے کسی دوسرے علاقے میں اتنی افراط و فراوانی سے نہیں پائی جا سکتیں۔ کشمیر ایک پُراسرار حسن کا حامل ہے، اور یہ خاص حسن موسم گرما کے سبز و زعفرانی کشمیر میں نہیں بلکہ موسم سرما کے سفید و برفانی کشمیر میں دیکھا جا سکتا ہے اور وہ قدرتی بخششیں اور عطیات ہیں جن سے اپنی نگاہ و دل کے دامن بھرنے کے لیے دور دراز ممالک کے باشندے سال میں دو بار کشمیر آتے ہیں۔

اس وقت ہم جس زندگی بخش سیر و تفریح کا ذکر کر رہے ہیں، اس میں شرکت کے لیے اور کشمیر میں "اسکی رنگ" یعنی "برف خرامی" کی دلچسپیوں اور صحت آفرینیوں میں حصہ لینے کے لیے بعض لوگ رنگون اور سنگاپور سے پرواز کر کے آئے تھے۔ اور بعض لوگوں نے طویل بری اور بحری سفر کی مصیبتیں جھیلی تھیں تاکہ "اسکی رنگ" جیسے فرحت بخش اور قابلِ تماشہ اسپورٹ کی "برادری" میں شامل ہوں۔

کشمیر کا مشہور علاقہ گلمرگ (گل و مرغ) دنیا کے بہترین "اسکی گراؤنڈ" یعنی "خطۂ برف خرامی" میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس کا خاموش کوہستانی سلسلہ جہاں آفتاب کی نوازشوں کے باعث برف مضبوطی سے جم جاتی ہے، سینکڑوں شائقین "اسکی رنگ" کو اپنی طرف کھینچتا ہے اور جب "اسکی کلب" میں چہل پہل شروع ہوتی ہے تو بیسیوں آدمی ہنستے ہوئے اور برف کی چمکیلی سطح پر "اسکی رنگ" کرتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔

## ہمارا خوشگوار سفر

گلمرگ کا سفر "جموں، سری نگر" سڑک سے موسم گرما میں بہت کم کیا جاتا ہے، اس لیے کہ درۂ بنی ہال میں برف باری کے باعث راستہ بند ہو جاتا ہے۔ ہمارے سفر کے لیے راولپنڈی کی سڑک والا راستہ تھا، جہاں برف نسبتاً کم تھی اور راہ میں کوہالہ، ڈومیل، بارہ مولا، گھڑی اور اوڑی کے مقامات بھی قابلِ دید تھے۔ ہم ایک موٹر کار کے اندر اُون کے کمبلوں میں لپٹے ہوئے پڑے تھے۔ ہمارا یہ سفر بے حد خوشگوار اور فرحت بخش تھا۔

مری کی ٹھنڈی برفانی آندھیوں کے بعد کوہالہ میں جب گرم آفتاب کی حرارت بخش شعاعیں ہم پر پڑیں تو ہمارے دل کے کنول کھل گئے۔ یہ مقام پُرشور دریائے جہلم پر واقع ہے۔ سرِدست یہی کشمیری پاکستانی "سرحد" ہے۔ کشمیر میں داخلے سے پہلے لوگوں کو یہاں چنگی وغیرہ دینے کے لیے رکنا پڑتا ہے۔ جس مختصر لمحہ کے لیے ہماری گاڑی یہاں رکی ہم نے لڑکوں اور بوڑھوں کو "دلربا" بجاتے اور پہاڑی گیت گاتے ہوئے سُنا۔

راستہ میں ہمیں جتنے گاؤں یا چھوٹی چھوٹی پہاڑی بستیاں ملیں وہاں سرمائی نرگس کے خوشبودار پھول اپنے سنہرے سینے کے اندر گزشتہ موسم گرما کے آفتاب کی شعاعیں لیے دکھائی دیے۔ سڑک اکثر مقامات پر دریائے اوڑی کے قریب قریب چلتی تھی۔ راستہ میں خوب صورت قیام گاہیں بنی ہوئی تھیں۔ اکثر "چبوترہ نما" کھیتوں کی قطاریں برف سے ڈھکی ہوئی تھیں۔ بارہ مولا کے زعفران زاروں میں ابھی پھول نہیں آئے تھے۔

## ۲۲

# سفید گلمرگ

سفید اور چمکیلے گلمرگ کی ...۹ فٹ بلندی پر پہنچ کر ہم میدانی علاقوں کے رہنے والوں کو بھول گئے۔ اپنی نگاہوں کے سامنے میلوں تک پھیلی ہوئی برف ہی برف کو دیکھ کر ہماری حیرت و مسرت کی کوئی انتہا نہ رہی۔ دور دور تک کہیں بھی زمین کا کوئی زرد ٹکڑا دکھائی نہیں دیتا تھا۔ گلمرگ کے پورے علاقہ میں برف آٹھ فٹ سے زیادہ گہری تھی۔ یہاں کے ڈھلواں برفستان پر "اسکی۔ ہنگ" کرنے والے نوآموز لوگوں کو تعلیم دینے کے لیے بڑے بڑے ماہرین موجود تھے جن میں بین الاقوامی شہرت رکھنے والے "برف خرام" بھی تھے۔ مثلاً امریکا کی مشہور ماہرہ کیٹی اسٹراٹ۔ اور زیکوسلوواکیہ کا ماہر ہرسکا وغیرہ۔ ان کو میں نے کبھی برف پر پھسل کر گرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ اس جماعت میں برطانیہ، فرانس، کینیڈا، آسٹریلیا نیوزی لینڈ، ہالینڈ اور سوئٹزرلینڈ کے باشندے بھی تھے۔ ہم نے شمار کر کے دیکھا تو کم سے کم سترہ قوموں کے افراد یہاں پہنچے ہوئے تھے۔ ہم صرف دو تھے۔ ایک میں اور ایک یار دوست جو اس معالجاتی اور صحت بخش ورزش کو دیکھنے کے لیے میرے ساتھ آیا تھا۔

گلمرگ کے اوپر "اسکی۔ ہنگ" کے لیے چار بڑے میدان ہیں۔ کھیلن مرگ (...۱۱ فٹ کی بلندی پر) پہنچ کر ہم نے "اسکی کلب" میں گرم گرم چائے پی کر خود کو "مسلح" کیا۔ یہ چھوٹی سی خوبصورت عمارت مٹی اور برف کے تودوں میں کھڑی تھی۔

## افسانوی "برف دیو"

کشمیر کی کہانیوں میں "برف دیو" کا بھی ذکر آتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ کوئی دیو پیکر آدمی ہے یا کوئی دوسری دنیا کا مافوق الفطرت شخص ہے جو برف پر تنہائی میں پھرتا ہے۔ اس کے پیروں کے چار فٹ لمبے نشانات جن میں صاف طور پر تلووں اور انگلیوں کی شکلیں ہوتی ہیں، بلند برفانی مقامات پر اکثر پائے جاتے ہیں۔ اس چیز کا تذکرہ ساری دنیا میں ہوا ہے اور "اسکی میگزین" میں بھی اس افسانوی "سنو مین" کے وجود پر بحثیں کی گئی ہیں۔

کھیلن مرگ کے اوپر اپرواٹ کے دو ڈھلواں برفانی علاقے دور دور تک پھیلے ہوئے ہیں۔ درختوں، جھاڑیوں یا ننگی نکیلی چٹانوں سے پیدا ہونے والی کوئی رکاوٹ ان میں موجود نہیں ہے۔ اس لیے "برف خرامی" کا صاف اور وسیع میدان یہاں موجود ہے "آل انڈیا اسکی۔ ہنگ" "چیمپین شپ" کے لیے ان دونوں علاقوں اور ان کے آس پاس کے "برفستانوں" میں "برف خرامی" کرنی پڑتی ہے۔

اسی کوہستانی سلسلے کے اوپر جہاں پہنچنے میں سخت محنت و جانفشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ...۱۴۲ فٹ کی بلندی پر "منجمد جھیلیں" ہیں جن کی برف موسم گرما میں بھی نہیں پگھلتی۔ میں نے ان جھیلوں تک سفر کیا تھا۔ حالاں کہ یہ "اسکی۔ کلب" کے ضابطہ کے خلاف تھا۔ وہ ضابطہ یہ ہے کہ اس مقام تک کم از کم چار آدمیوں کو ساتھ جانا پڑتا ہے تاکہ حادثات کی روک تھام ہوسکے۔

بڑی جھیل کے قریب جہاں لیٹ کر میں دھوپ کھا رہا تھا، اور آفتاب کی حرارت سے جسم کو گرما رہا تھا، یکایک میں نے ایک عجیب و غریب منظر دیکھا اور حیرت زدہ ہو کر بیٹھ گیا۔ ایک پُراسرار آدمی، جس کے ننگے جسم پر صرف ایک لنگوٹی اور ایک چادر تھی یکایک نمودار ہوا۔ اس کے سر پر اس کے لمبے لمبے بال ایک بڑی گرہ کی صورت میں بندھے ہوئے تھے۔ وہ ننگے پاؤں، بالکل اطمینان اور آسانی کے ساتھ چل رہا تھا۔ حالاں کہ ہم لوگ "اسکی" کے تختوں کے بغیر برف کے تودوں پر ایک قدم بھی نہیں چل سکتے تھے۔

مجھے دیکھ کر وہ کسی قدر خفا ہوا اور تذبذب میں پڑ گیا۔ مگر فوراً ہی اس نے لنگوٹی اور چادر اتار دی۔ اس کے بعد ایک پتھر کی چٹان سے برف کو توڑا اور اس کے نیچے چھپے ہوئے پانی میں کود پڑا۔ جب وہ غسل کرنے کے بعد باہر نکلا تو میں اسے دیکھ کر ہکا بکا سا ہو گیا۔ اس کے جسم سے پانی کے قطرے ٹپک رہے تھے۔ پھر اس نے کچی برف اٹھا اٹھا کر اپنے جسم پر ملی اور اپنے کپڑے دھونے کے بعد ان کو جسم پر ڈال کر ایک چٹان پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ گیا اور آنکھیں بند کر کے مراقبہ میں چلا گیا۔ چند منٹ کے بعد اس کے جسم پر پسینہ نمودار ہوا اور جسمانی حرارت ہی سے کپڑے اور بھیگی ہوئی لٹیں خشک ہو گئیں۔ اس کے بعد وہ جوگی اٹھا اور وہاں سے چل پڑا۔ اس سے باتیں کرنے کی خواہش میں، میں نے آگے بڑھنا چاہا مگر اس کی ایک گرم نگاہ مجھے روک دینے کے لیے کافی تھی۔ آخر وہ

چلا گیا اور میں طرح طرح کے خیالات میں محو ہو گیا۔

## ننگا پربت

اِن منجمد جھیلوں پر "اسکی" کرتے ہوئے نیچے اترنے اور "اسکی کلب" کے جھونپڑوں کی طرف آنے میں برف آلود پہاڑوں کا ایک طویل سلسلہ نگاہوں کے سامنے ہوتا ہے۔ اسی سلسلے میں ننگا پربت اور ہراکھ اور دوسرے پہاڑوں کی سفید چوٹیاں برف کے "ابدی غلاف" سے ڈھکی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ اس مقام سے گلمرگ کی طرف نیچے اترنا صرف چند منٹ کا کام ہے۔ "اسکی" کے تختے ڈھلواں سطح پر نیچے کی طرف بڑی تیزی سے پھسلتے ہیں۔ اس سے ایک عجیب قسم کی خوش گوار سنسنی محسوس ہوتی ہے۔

لیکن گلمرگ سے کھیلن مرگ کی طرف چڑھائی آسان نہیں ہے کیوں کہ سوئیزرلینڈ کے پہاڑوں کی طرح کشمیر میں "اسکی لفٹ" یا لوہے کے تاروں پر حرکت کرنے والی ریل گاڑیاں وغیرہ نہیں ہیں۔ یہاں تو صرف پہاڑی ٹٹوؤں سے کام لیا جا سکتا ہے جو بڑی محنت اور پوری طاقت سے اوپر چڑھتے ہیں۔

تیزی سے "برف خرامی" کرتے ہوئے اور گھومتے، مڑتے، پھسلتے اور پھسلتے ہوئے جب ہم نیچے اترے اور "اسکی کلب" میں پہنچے تو شام ہو رہی تھی اور پہاڑوں کے بھاری اور دیو پیکر سیاہ سائے چاروں طرف پھیلنے لگے تھے۔ کلب کی عمارت اندر سے گرم تھی۔ ہوٹل میں کھانے پینے کی چیزوں سے خوش گوار بھاپ نکل رہی تھی۔ کمروں میں آتش دان روشن تھے۔ ہم نے پہلے گرم پانی سے غسل کیا۔ اس کے بعد بڑے کمرے میں جس کی چوبی دیواروں سے نکلتی ہوئی حرارت بیحد سکون آفریں تھی۔ ہم لوگ اکٹھے ہوئے۔ اس وقت ایک گہری گدہ دار کرسی کے اندر بیٹھا گرم گرم چاء یا قہوے کے گھونٹ پینا اور سگرٹ کے دو چار کش لینا ایسی نعمتیں تھیں جن کو سرمایہ حیات کہنا بے جا نہ ہوگا۔ ہم نے ریڈیو بھی چالو کر دیا تھا اور دل کش گانے سن رہے تھے۔

## ایک بہتر "اسکی" "مرکز" کی ضرورت

لیکن گلمرگ ہوٹل اور اسکی کلب کی عمارت لکڑی کی ہے۔ دن کو تو آفتاب کی شعاعیں اسے گرم رکھتی ہیں، مگر راتوں کو اتنی شدید سردی پڑتی ہے کہ پانی یا دودھ وغیرہ آگ کے پاس رکھنے پر بھی منجمد ہو کر ٹھوس ہو جاتا ہے۔ جس رات کا ذکر ہے۔ یہاں سردی بہت زیادہ تھی۔ پارہٗ حرارت صفر سے صرف دس ڈگری اوپر تھا۔ مگر اتفاق کی بات ہے کہ ان ہی ٹھنڈی اور برفانی ہواؤں میں ہڈیوں تک چھد رہی تھیں۔ ہمیں اس عمارت سے باہر نکلنا پڑا۔ یہ ہوٹل ۱۸۸۱ء میں بنایا گیا تھا۔ ہوا یہ کہ اتفاق سے اسی رات اس میں آگ لگ گئی اور پوری چوبی عمارت اس طرح جلنے لگی کہ اس کے شعلوں سے ....۴ فٹ اوپر اور ۲۰۰۰ فٹ نیچے کے مقامات روشن ہو گئے۔ اس وقت یہاں جہنم کا سماں دیکھنے میں آیا۔ ہم لوگ اِدھر اُدھر بھاگ رہے تھے اور ہزاروں پہاڑی کوّے اپنے گھونسلے میں کائیں کائیں کر رہے تھے۔ یہ ایسا خوف ناک تھا جو بیان سے باہر ہے۔

اب چوں کہ غیر ملکی باشندے چلے گئے ہیں۔ اس لیے "برف خرامی" کا صحت بخش اسپورٹ ختم ہو رہا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اس کو ترقی دیں اور ایسی صورت پیدا کریں کہ طلبا اور دوسرے لوگ بھی اس میں حصہ لے سکیں۔ یہاں "آبی۔ برقی" (ہائیڈرو الکٹرک) طاقت کے خزانے بھی موجود ہیں۔ گلمرگ سے ٹنگ مرگ اور کھیلن مرگ تک "اسکینگ" کے لیے بہترین برفانی علاقے موجود ہیں جنھیں آسانی سے اپنے لیے اور ہندستان، ایران، افغانستان، برما۔ سیام ملایا اور دوسرے مشرقی پڑوسیوں کے لیے بہتر "اسکی۔ مرکز" بنایا جا سکتا ہے۔

(بقیہ صفحہ ۳۵) :-

مشاہدہ کیا تھا اسی کو آگے بڑھا کر ڈاکٹر مینسن نے یہ نظریہ قائم کیا کہ مچھروں میں ملیریا پیراسائٹ کی پیدائش اور نشو و نما کا ایک "جنسی دور" ہوتا ہے۔ ۱۸۹۸ء میں اٹلی کے تین ماہرین نے جن کے نام گراسی، بیسٹیانیلی اور بگنامی تھے انسانوں کے ملیریا پر اس نظریہ کو ثابت اور مچھروں کے "جنسی دور" کی مدت کا پتہ لگایا۔ اس پر میجر راس نے کہا تھا کہ "میں نے دروازے کی چابی تیار کی اور اطالویوں نے اس چابی سے دروازہ کھولا" اس کے بعد جو نصف صدی گزری ہے اس کے حالات سب کو معلوم ہیں۔ مگر ملیریا اب تک بنی نوع انسان کی صحت و زندگی کا ایک بڑا مسئلہ بنا ہوا ہے۔ اور اس کے علاج و انسداد کی غیر محدود کوششیں باقی ہیں۔

# آبادی متوازن غذا اور صحتِ عامّہ

(از مسٹر نایاب الدین)

لیگ آف نیشنز کی "ایر بک" (سال نامہ) مطبوعہ ۱۹۴۰-۴۱ء کا پیش کردہ تخمینہ یہ ہے کہ دوسری عالمگیر جنگ جب شروع ہوئی تھی تو دنیا کی آبادی ۲۱۶۹۸۶۸۰۰۰ آدمیوں پر مشتمل تھی۔ اس کی تقسیم حسبِ ذیل ہے:-

| | |
|---|---|
| ایشیا | ۱۱۸۴۰۰۰۰۰۰ |
| یورپ | ۴۰۲۸۰۰۰۰۰ |
| یو ایس ایس آر (سوویٹ روس) | ۱۷۲۰۰۰۰۰۰ |
| شمالی امریکا | ۱۸۴۲۵۵۰۰۰ |
| جنوبی امریکا | ۸۸۶۸۰۰۰۰ |
| افریقہ | ۱۵۷۳۳۰۰۰۰ |
| روشنیا | ۱۰۸۰۳۰۰۰ |

جنگ کے ختم ہونے کے بعد پچھلے کئی سال میں جسے امن کا زمانہ کہا جا رہا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ جنگ سے تباہ شدہ یورپ اور ایشیا میں تمام اقوام کی قوتِ پیداوار گھٹ گئی ہے اور گھٹ رہی ہے۔ ایشیائی ممالک کی اقتصادی ترقی چند اسباب سے رک گئی ہے۔ ان میں ایک اہم سبب وہ "سیاسی، اقتصادی" اثرات ہیں جو گزشتہ جنگ نے پیدا کر دیے ہیں۔ وہ صنعتی کارخانے جو لڑائی سے کچھ پہلے اور لڑائی کے دوران میں انسانی ضروریات کی پیداوار کے لیے نہیں بلکہ سامانِ جنگ کی فراہمی کے لیے استعمال ہوتے رہے۔ جرمنی، جاپان اور ان دوسرے ممالک میں جو لڑائی کا شکار ہوتے تباہ و برباد ہو گئے۔ صرف امریکا اس سے مستثنیٰ ہے۔ اس اثنا میں صورتِ حال یہ رہی کہ جنگ جو اقوام کی تباہ کاریوں اور خلافِ انسانیت مظالم کے باوجود دنیا کی آبادی برابر بڑھتی رہی اور شرحِ پیدائش میں کمی کے بجائے ترقی ہوتی رہی۔

آج کل زمین کے اقتصادی ذرائع کو مسلسل طور پر لوٹا جا رہا ہے۔ ملتھس کا مشہور نظریہ کہ آبادی میں اضافہ کی رفتار ذرائعِ حیات یعنی غذا وغیرہ کی پیداوار کی رفتار سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اب کوئی کتابی نظریہ نہیں ہے بلکہ ایک کھلی ہوئی حقیقت بن گیا ہے۔ صرف فسطائی اور نازی قومیں جو عسکری ذہنیت رکھتی تھیں اور اپنی جدید ترین جنگی مشینوں کے ذریعے ساری دنیا کو فتح کرنا چاہتی تھیں۔ اپنی آبادیوں کو انتہائی حدود تک بڑھانے کا خواب دیکھ رہی تھیں اور ملتھس کے نظریہ کی مخالفت کرتی تھیں مگر ان کا خواب ممنونِ تعبیر نہ ہوا اور حقیقتیں جھٹلائی نہ جا سکیں۔ پچھلے دنوں "اٹلانٹک منتھلی" میں آلڈس ہکسلی نے غالباً صحیح کہا ہے کہ پیداوار اور تقسیم کے ترقی یافتہ ذرائع بھی دنیا کی بڑھتی ہوئی آبادی کو کھانا، کپڑا اور قیام گاہ مہیا کرنے کا مسئلہ حل نہیں کر سکتے۔

## آبادی پر کنٹرول

تعلیم اور حفظانِ صحت کے بہتر حالات کے باعث امریکا اور یورپ کے باشندوں نے آبادی اور غذا میں کسی قدر تناسب پیدا کرنے کی کوشش کی ہے۔ پھر بھی میتھلس کا یہ نظریہ اپنی جگہ موجود ہے کہ "آبادی ہندسیہ تناسب سے اور غذائی پیداوار حسابیہ تناسب سے بڑھتی رہتی ہے"، ملک کے ان تمام قدرتی ذرائع کا، جن کا تعلق زمین سے ہے یہ حال ہے کہ وہ خرچ ہونے کے باعث کم ہوتے رہتے ہیں اور آبادی کا یہ حال ہے کہ وہ غربت و افلاس کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے۔ ہر ملک کی ناخواندہ، ناواقف اور نتیجے سے بے خبر دبلے پتلے اکثریت آبادی کو بڑھانے سے کبھی باز نہیں آتی۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ کسی قوم کے غریبوں اور نچلے طبقے کے لوگوں میں تعلیم یافتہ اور اعلیٰ سوسائٹی کی بہ نسبت آبادی اس قدر تیزی سے کیوں بڑھتی ہے۔ اعداد و شمار پیش کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

عقل، دور اندیشی، علم کی روشنی، محبت کے جذبات اور مآل بینی کے ذریعے بھی اولاد کی پیدائش محدود کی جا سکتی ہے۔ دوسری طرف وہ غیر فطری طریقہ ہے جسے "برتھ کنٹرول" کہا جاتا ہے۔ اس مضمون میں ہمیں کسی خاص طریقے کے فائدے اور ضرر پر بحث کرنا نہیں ہے۔ یہ ایک دوسرا موضوع ہے اور "برتھ کنٹرول" کے جدید طریقے ایک متنازعہ مسئلہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہمارے لیے جس چیز کی حقیقی اہمیت ہے وہ یہ ہے کہ کسی ملک کی آبادی اور اس کے قدرتی ذرائع میں ایک تناسب ہونا چاہیے تاکہ ایک طاقتور، تندرست اور زندگی کی قوتوں سے بھرپور قوم کی تعمیر ہو سکے۔ جوں ہی یہ صورتِ حال پیدا ہوگی اور ہولناک اضافۂ آبادی کا سیلاب رک جائے گا، ملک کی اقتصادی بہتری سامنے آجائے گی۔ کائناتی ارتقا کی بنیاد تنازع البقا یا جہدِ حیات کے اصول پر ہے۔ کمزور قومیں ختم ہوتی جاتی ہیں اور طاقت ور قومیں ان کی جگہ لیتی چلی جاتی ہیں۔

## آبادی اور صحت

تحت الانسانی (Sub-human) آبادی یعنی کم زور و ناتواں اور نیچے درجے کے آدمیوں کی تعداد کو اس تیزی سے بڑھاتے رہنے کا صرف ایک ہی کھلا ہوا نتیجہ ہو سکتا ہے یعنی اس سے قوم کی صحتِ عامہ خراب سے خراب تر ہوتی چلی جاتی ہے۔ ملک کے دولت مندوں اور غریبوں کے درمیان ایک وسیع خلیج پیدا ہوتی ہے اور بڑھتی ہے، یہاں تک کہ ایسی منزل بھی آجاتی ہے جب امیر لوگ ضرورت سے زیادہ کھا کر بیمار ہوتے ہیں اور مرنے لگتے ہیں اور غریب لوگ فاقہ کشی اور خرابیٔ تغذیہ کے باعث موت کا شکار ہوتے ہیں۔ اگرچہ مستند اور غیر سرکاری ذرائع سے اعداد و شمار حاصل نہیں کیے گئے ہیں، پھر بھی اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے ملک میں اوسط عمر ۲۷ سال، انگلستان اور جرمنی میں ۶۳ سال، امریکا میں ۶۰ سال اور نیوزیلینڈ میں ۶۵ سال ہے اور اب ہندوستان اور پاکستان میں آبادی کے بڑھتے ہوئے دباؤ اور افسوسناک اقتصادی حالات کے باعث اس اوسط میں بھی کمی ہوتی جاتی ہے۔

اس ۲۷ سال کی اوسط عمر میں ہندوستان اور پاکستان دونوں کی حالت یکساں ہے اور دونوں کے لیے یہ کہنا صحیح ہے کہ بچوں کی اموات اور زچگی کی اموات کی شرح میں تمام متمدن دنیا پر انھوں نے ثابت کر دیا ہے۔ مزید برآں ملیریا، دق و سل، ہیضہ، طاعون اور چیچک وغیرہ میں ان کا کوئی جواب اس دنیا میں نہیں ہے۔

پورے ملک کا حال مجموعی طور پر یہ ہے کہ اچھی کھاد اور جدید طریقۂ کاشتکاری کے فقدان کے باعث زرعی کھیتوں کی زرخیزی اور پیداوار کم ہوتی جاتی ہے اور صحت بخش تازہ ہوا اور صاف پانی کی فراہمی، شہری اور دیہاتی دونوں آبادیوں کے لیے ایک مشکل مسئلہ بنتی جاتی ہے۔ ایسی خراب حالت میں جبکہ غذائی پیداوار کم اور ناقص ہو، اور صحتِ عامہ کی بہتری کے ذرائع بھی موجود نہ ہوں، کمزور انسانوں کی آبادی میں اضافہ کرنا قوم کے لیے کسی مفید عنصر کو نہیں بلکہ ناقص و تباہ کن بار کو بڑھانا ہے۔ پھر بھی ہم دیکھتے ہیں کہ ہر سال تقریباً ایک کروڑ ایسے ہی انسان پیدا ہوتے ہیں اور ان کے کھانے اور کپڑے اور رہن سہن کا انتظام کرنا ہوتا ہے۔

## متوازن غذا اور صحت

جب تک کہ غیر معمولی کثرتِ آبادی اور صحتِ عامہ کے باہمی رشتہ کی حقیقت سمجھ نہ لی جائے عوام کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔ کسی متمدن ملک کے شہریوں کے لیے اچھی تندرستی کے مسئلہ پر مناسب کارروائی اسی وقت کی جا سکتی ہے جب آبادی اور اقتصادی ذرائع کا صحیح تناسب قائم رکھا جائے۔ ان تمام عناصر میں صحتِ عامہ کو برقرار رکھنے میں سب سے زیادہ اہم عنصر متوازن غذا ہے جس کی طرف ہمارے ملک میں اب تک بہت کم توجہ دی گئی ہے۔

ہمارا جسم ایک قسم کا بخاراتی انجن ہے جس کو ضروری انرجی پیدا کرنے کے لیے ایندھن اور پانی کی حاجت ہوتی ہے۔ قلب اور پھیپھڑے اعصاب اور پٹھے، ہڈیاں اور عضلات ہر وقت مصروفِ کار رہتے ہیں، اس لیے زندگی کے پہیوں کو چلاتے رہنے کے لیے جسم کو ایندھن درکار ہے۔ اسی ایندھن کا نام غذا ہے۔ ماہرینِ سائنس اور ماہرینِ غذا نے اس انرجی کی ناپ تول کے لیے جو ایک "گرام" یعنی ۱/۲۸ اونس غذا سے پیدا ہوتی ہے۔ ایک معیاری پیمانہ بنا لیا ہے اور اس کا نام

"حرارہ" (کیلوری) رکھ دیا ہے۔ اسی "اکائی" یا "واحد" کو بنیاد قرار دے کر وہ ہمیں یہ بتاتے ہیں کہ روزانہ ہر بچے کو تقریباً ۱۰۰۰ حرارے اور ایک بالغ محنت کش آدمی کو ۴۵۰۰ حرارے اور معمولی آدمیوں کو ۳۰۰۰ سے ۴۰۰۰ تک حرارے درکار ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس طرح ایک حاملہ عورت، ایک صاحب فراش بیمار، ایک بڑھتے ہوئے لڑکے یا ایک بوڑھے آدمی کے لیے حراروں کی مختلف مقداریں درکار ہوتی ہیں۔

بیماری صرف تغذیہ ہی کی کمی سے پیدا نہیں ہوتی، بلکہ غلط غذا کھانے سے یا غلط مقدار میں صحیح غذا کھانے سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ وہ غذا جو ہمارے جسم کو تندرست و توانا اور دماغ کو قوی رکھ سکتی ہے وہ سات اجزا پر مشتمل ہے اور ضروری ہے کہ سات اجزا بھی اس طرح متوازن و متناسب ہوں کہ جسم کو فائدہ پہنچا سکیں۔ یہ مندرجہ ذیل ہیں:۔ (۱) پروٹین (لحمی اجزا)، (۲) چربی (روغنی اجزا) (۳) کاربوہائڈریٹ (شکری اجزا) یا نشاستہ۔ (۴) معدنی اجزا (۵) حیاتین (۶) پانی (۷) کھردرے نباتاتی اجزا۔

جب کوئی شخص اپنے جسمانی نظام اور طبعی و دماغی حالات کو جاننے کے بعد یہ ساتوں قسم کی غذائیں صحیح مقداروں میں کھاتا ہے، تازہ ہوا میں سانس لیتا ہے اور منشائے قدرت کے مطابق زندگی بسر کرتا ہے تو ہم اس امر کا یقین کر سکتے ہیں کہ صحت کی کنجی اس کے ہاتھوں میں آگئی ہے۔

جب کسی شخص کی صحت متوازن غذا کی مدد سے منظم رکھی جاتی ہے تو اس میں مدافعتِ امراض اور مختلف اقسام کے زہر اور جراثیم کے مقابلے کی طاقت بڑھتی ہے لیکن ایسی صورت میں جب کہ غذائی اشیا کی قیمتیں حد سے زیادہ بڑھ گئی ہوں اور دولت صرف چند ہاتھوں میں جمع ہو رہی ہو اور ملک میں چیزوں کا مصنوعی فقدان، اور لوگوں کا افلاس روبہ ترقی ہو اور ملک کے ذرائع کی نسبت سے انسانی آبادی میں بے تحاشا اضافہ ہو رہا ہو تو ملک کے باشندوں کے لیے متوازن غذا کے قدرتی اور طبی قانون پر عمل کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اور جو لوگ صاحبِ دولت و حیثیت ہیں وہ بھی صحت کے بنیادی اصول کی ناواقفیت اور قسم و مقدار کے لحاظ سے غلط غذا کھانے کے باعث بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

جسمانی صحت دنیا کی تمام نعمتوں اور آسائشوں کی بنیاد ہے، مگر جب تک آبادی اور غذائی پیداوار میں تناسب قائم نہیں ہوتا، اچھی صحت ممکن نہیں ہے اور جب تک شہریوں کے لیے صحت کی گارنٹی نہیں کی جاسکتی۔ کوئی قوم تندرست، مضبوط، تعلیم یافتہ، اچھے کردار والی، بلند مقاصد والی اور قوتِ ارادی والی نہیں بن سکتی۔ لیکن اضافہ آبادی کے اس غیر معمولی دور میں اس وقت تک اہلِ ہند و پاکستان کے شہریوں کی صحت کا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا جب تک کہ ضبطِ نفس اور دور اندیشی کے ذریعے آبادی کے اضافہ کی روک تھام نہ کی جائے۔ مغرب، مشرق، شمال، جنوب تمام کے فلسفی اس امر پر متفق ہیں کہ جب انسان دنیا میں آئیں تو ان کو خدا کی امانت سمجھ کر ان کے لیے کھانے، کپڑے اور صحت کا خاطر خواہ انتظام کیا جائے۔

---

نسائی دنیا میں
خاتونِ پاکستان
کی قدر و منزلت کس قدر ہے؟
یہ بتانے کی ضرورت نہیں!

# ایک معالج کے اعترافات

لسلسلہ ماہ

ایک پچاس سالہ عورت ہمارے کلینک میں داخل کی گئی۔ اس کے پیٹ پر بائیں جانب کچھ سُوجن نمایاں تھی۔ اس کے کیس کی نگرانی پر مجھے مقرر کیا گیا۔ گویا اب یہ میری ذمہ داری تھی کہ میں مریضہ کا اچھی طرح معائنہ کروں۔ اس کی بیماری کی تشخیص کروں اور جو کیفیت بھی مریضہ میں پیدا ہو اس کا ریکارڈ رکھوں۔ پھر جس وقت اس مریضہ کو پروفیسر اور طلباء کے سامنے معائنہ کے لیے لایا جائے تو میں ہی مریضہ کی پوری ہسٹری بتاؤں' اور جو کچھ میں نے معائنہ اور مطالعہ سے اس کے مرض کے متعلق سمجھا ہو اس کے نتائج سے طلبا اور پروفیسر صاحب کو مطلع کیا جائے۔ اس کے بعد پھر پروفیسر صاحب خود اس کا معائنہ کریں گے اور اگر تشخیص مرض میں میں نے کوئی غلطی کی ہے، تو اس کی تصحیح کریں گے اور تشخیص مرض کے متعلق پھر اپنی رائے ظاہر کریں گے۔

مریضہ کے پیٹ کا نصف بایاں حصہ متورّم تھا۔ اب یہ دیکھنا تھا کہ اس ورم اور سوجن کی نوعیت کیا تھی اور کس عضو کے متاثر ہونے کی وجہ سے یہ صورتِ حال لاحق ہوئی تھی' نہ تو معائنہ اور نہ ہی سوالات کرنے سے میں کسی صحیح نتیجہ پر پہنچ سکا۔ یہ سوجن بیضہ دانی میں رسولی ہو جانے کی وجہ سے بھی ہو سکتی تھی یا تلی کے سخت ہو جانے اور بانقراس میں سرطان ہو جانے سے بھی ہو سکتی تھی۔ میں نے بہت سی کتابیں اس سلسلہ میں کھنگول ڈالیں اور ان کے مطالعے سے اس سلسلہ میں جو معلومات حاصل ہوئیں' انھیں بھی میں ناظرین کی دل چسپی کے لیے درج ذیل کر رہا ہوں:۔

"بسا اوقات استسقاء گردہ اور صلابت گردہ میں تشخیص کرنا نہایت دشوار ہو جاتا ہے' اکثر ایسا ہوا ہے کہ ہم تو سمجھ رہے ہیں کہ مریض کو استسقاء گردہ ہے' اور وہاں پتہ چلا ہے کہ دراصل اس کے گردوں میں نرم دنبل پھی ہو گئے ہیں۔

(ڈلمین سپیشل سرجری)

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ گردوں کے سرطان کو باریطون کی رسولی سمجھ لیا گیا ہے اور تلی یا بیضہ دانی کی رسولی کو پیڑو کے اندر بڑا پھوڑا ہو جانے سے تعبیر کر لیا ہے۔"

(اسٹرمیل)

میڈلسن کے سلسلے میں شک کی اور معاندانہ ذہنیت تو میری تھی ہی' لیکن جب اس کی قابلیت اور نااہلیت کے مندرجہ بالا اعترافات میری نظر سے گزرے تو میرے ہونٹوں پر شدید قسم کی حقارت آمیز مسکراہٹ کھیلنے لگی۔ گویا کہ اس مریضہ کے کیس کا سر پیر نہ معلوم کرنے مجھے کچھ خوشی تھی۔ اس لیے کہ اس میں میرا قصور ہی کیا تھا۔ ہماری "سائنس" ہی صحیح صحیح مرض کی نشان دہی سے قاصر تھی۔ میں تو فقط اتنا ہی بتا سکتا تھا جتنا مجھے نظر آتا تھا یعنی یہ کہ مریضہ کے پیٹ پر بائیں جانب سُوجن ہے۔ اصل میں میں کسی درجہ میں بھی "نیم حکیم خطرۂ جان" کا پارٹ ادا کرنے کو تیار نہ تھا۔ اس لیے جب تمام کلاس کے سامنے مریضہ کے معائنہ کا دن آیا تو مجھ سے کہا گیا کہ میں اپنی نگرانی اور معائنہ کے نتائج سے کلاس کو آگاہ کروں۔ چناں چہ میں نے مریضہ کی سابقہ ہسٹری اور اپنے معائنہ کے نتائج جنھیں میں نے باقاعدہ قلم بند کر لیا تھا، پروفیسر صاحب اور طلبا کے سامنے پڑھ کر سنائے۔

"تمھاری اپنی تشخیص کیا ہے!" پروفیسر صاحب نے پوچھا۔

"مجھے معلوم نہیں"۔ میں نے کہا۔

"کچھ تو بتاؤ۔ آخر تم نے معائنہ کیا ہے' کچھ لگ بھگ ہی بتاؤ۔"

"میں تو اور الجھ گیا، اس لیے کچھ بتا ہی نہیں سکتا۔"

"یہ تو خیر میں بھی مانتا ہوں کہ یہ کیس معمولی نوعیت کا نہیں ہو" پروفیسر نے کہا "لیکن پھر بھی تمھیں کچھ تو کوشش کرنی چاہیے تھی" یہ کہہ کر وہ مریضہ کی طرف متوجہ ہوا اور اس سے کہا کہ تم اپنی بیماری کا حال ہمیں بھی سناؤ۔

میں نے اپنی تمام تحقیق کا مدار ہی مریضہ کے حال پر رکھا تھا مگر پروفیسر نے ایسا نہیں کیا، بلکہ اس نے تو اس کا حال غور سے سنا بھی نہیں بہرحال جب وہ سنا چکی تو اس نے مریضہ سے نہایت سمجھ داری اور ہوشیاری سے قبلِ بیماری کے حالات کے متعلق سوالات کرنے شروع کیے اور بیماری کے دوران میں اس کی جو جو کیفیات رہی تھیں ان کے متعلق بھی دریافت کیا۔ اس کے اس ہنر مندانہ طریق پر سوال و جواب کے ذریعے ہمیں تعلیم دینے سے تشخیص مرض نے بالکل ہی نئی صورت اختیار کرلی۔ اس کے بجائے کہ علاماتِ مرض کے گنجلک میں ہم پھنس جائیں، اپنے ان سوالات کی رہنمائی میں وہ مریضہ کی ایک واضح مرضی کیفیت کی طرف لے گیا اور ہم یہاں تک سمجھنے لگے کہ اس عورت کے نظامِ جسمانی میں صحیح حالت سے کس حد تک انحراف واقع ہوگیا ہے۔ اس کے بعد پروفیسر نے مریضہ کے متورم حصہ کا معائنہ کیا۔ اس کی دبازت پر کافی توجہ دلائی۔ پھر اس طرف بھی غور کیا کہ آیا تنفس کی وجہ سے مقامِ ورم میں کوئی تبدیلی واقع ہوتی ہے یا نہیں اور یہ کہ اس کا تعلق رحم سے بھی ہو سکتا ہے یا نہیں۔ پھر اس کی صحیح پوزیشن متعین کرکے اس پر بھی غور کیا کہ قولون سے اس کا تعلق کس حد تک ہو سکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ یہ ان تمام پہلوؤں پر غور کرنے کے بعد پروفیسر نے استخراج نتائج کا کام شروع کیا۔ صحیح نتائج پر پہنچنے کے لیے اس نے نہایت آہستگی اور احتیاط کے ساتھ اس طرح کام شروع کیا جس طرح کوئی اندھا کسی چٹان کی پھننگ پر نہایت ہی احتیاط سے ٹٹول ٹٹول کر چل رہا ہو۔ اس نے ان معمولی معمولی علامتوں کو بھی بغیر اچھی طرح غور کیے نہیں جانے دیا جنھیں میں قابلِ اعتنا نہیں سمجھتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس نے علم تشریح علم منافع الاعضا اور علم الامراض کے سارے ذخیرے کو کھنگال مارا ہے۔ وہ خود ہی ایک دعویٰ قائم کرتا اور پھر خود ہی اس کے تمام پہلوؤں پر غور کرکے اس کی ایسی تردید کرتا کہ صورتِ معاملہ بالکل منقح ہوکر سامنے آجاتی۔ اس طرح دعویٰ اور جوابِ دعویٰ کا سلسلہ چلتا رہا۔ یہاں تک کہ تشخیص مرض کے معاملے میں بالکل حتمی نتیجہ پر پہنچ کر اس نے کہا "بائیں گردہ کا سرطان ہے"

اس نتیجہ پر پہنچنے کے لیے اس نے اس طریق پر استشہاد کیا تھا کہ اس کی تشخیص نہایت صحیح معلوم ہوتی تھی۔ میں حیرت میں رہ گیا اور سوچنے لگا کہ اس حذاقت کے بعد میڈیسن کے متعلق میرے شکوک و شبہات کس قدر لغو اور مہمل سے ہوکر رہ گئے۔ مریضہ کے مرض کی تشخیص کا مسئلہ میرے نزدیک اس قدر الجھا ہوا تھا کہ ناممکن نظر آتا تھا۔ مگر پروفیسر نے اسے اس قدر آسان اور سہل بنا دیا کہ تعجب ہوتا تھا۔ دراصل اس کی وجہ یہ تھی کہ پروفیسر نے کسی معمولی سے معمولی بات اور واقعہ کو بھی نظر انداز نہیں کیا، بلکہ اس پر پورا پورا غور کیا۔

ایک ہفتہ بعد مریضہ کا انتقال ہوگیا۔ حسبِ معمول اس مریضہ کی لاش کو بھی پس مرگ امتحان کے لیے چیر پھاڑ کی میز پر لایا گیا۔ پروفیسر نے مریضہ کا پیٹ چاک کیا اور شکم میں سے انسانی سر کے برابر ایک رسولی نکالی اور اچھی طرح معائنہ کرنے کے بعد بتایا کہ بائیں گردے کا سرطان ہی ہے۔

جس وقت پروفیسر کی زبان سے میں نے یہ الفاظ سنے تو اس وقت جس قدر میڈیسن کی عزت و منزلت میرے دل میں پیدا ہوئی وہ بیان سے باہر ہے۔ میں جب اس نرم سرخ رسولی کو دیکھ رہا تھا جو میرے سامنے پلیٹ پر رکھی تھی تو مجھے اپنے قصبہ کے ایک معزز آدمی کا یہ جملہ یاد آیا جو انھوں نے ڈاکٹری سے بیزار ہوکر کہا تھا: "یہ ڈاکٹر کیا جانیں کہ میرے اندرون میں کیا گزر رہی ہے۔ کیا یہ کسی کے اندرون میں بھی جھانک کر دیکھ سکتے ہیں"۔ وہ اکثر نہایت حقارت آمیز انداز میں اس قسم کے جملے میڈیسن کی شان میں استعمال کیا کرتا تھا، مگر اب تو میں واقعی یہ کہہ سکتا ہوں کہ "ہاں صاحب ضرور جھانک کر دیکھ لیتے ہیں"۔

اس دن کے بعد سے میڈیسن کی طرف سے میری ذہنیت میں بڑی تبدیلی واقع ہوگئی۔ جس وقت میں نے میڈیسن کا مطالعہ شروع

کیا تو میں اس خوش فہمی میں تھا کہ یہ ہر کیس میں کامیاب ہو گی مگر جب
میں نے یہ دیکھا کہ یہ تو بعض بعض جگہ ناکام بھی ہو جاتی ہے تو پھر میں نے
یہ نتیجہ نکال لیا کہ یہ کچھ کر ہی نہیں سکتی، بے کار محض ہے۔ لیکن اب کے
میں نے اپنی آنکھوں سے بہت کچھ دیکھ لیا تھا تو اس "بہت کچھ" نے
میرے دل میں اس سائنس کا اعتماد و وقار جما دیا جسے میں کل تک قابلِ
نفرت سمجھتا تھا۔

ایک مریض میرے سامنے لیٹا ہے، اسے بخار ہے اور پہلو میں
تکلیف کا احساس بھی۔ مسماع الصدر (آلہ سینہ بین) لگانے
سے جو دھیمی سی آواز اس کے سینے کے ایک حصے سے سنائی دیتی ہے،
اس سے صاف پتہ چل رہا ہے کہ پھیپھڑے کے اس متاثر حصہ میں ہوا
کی جگہ فاسد رطوبت نے لے لی ہے۔ لیکن یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے
کہ یہ رطوبت پھیپھڑے میں ہے یا غشاء الریہ (پھیپھڑے کی جھلی) میں ہے۔ چنانچہ
مزید تشخیص کے لیے میں اپنا ہاتھ مریض کے سینے پر رکھتا ہوں اور اس سے
ضروری ہے نائنٹی نائن (ناٹنٹی ناٹن) کہلواتا ہوں۔ اس عمل سے
پتہ چلتا ہے کہ سینے کے متاثر حصے میں جو ارتعاش ہونا چاہیے تھا وہ بہت
کمزور اور ہلکا ہے۔ یہ معلوم ہوتے ہی میرے لیے یہ مان لینا کچھ بھی مشکل
نہ تھا کہ فاسد رطوبت کا اجتماع غشاء الریہ (پھیپھڑے کی جھلی) میں ہے، پھیپھڑے
میں نہیں ہے۔ اسی طرح ایک دوسرا مریض سامنے آتا ہے جس کی ٹانگ پر
فالج گر چکا ہے۔ میں اس کے گھٹنے کے پٹھوں کو جب لکڑی سے مارتا ہوں
تو اس کی ٹانگ نہایت زور سے اچھلتی ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ
بیماری کا اثر ان اعصاب میں نہیں ہے جو جسم میں پھیلے ہوتے ہیں، بلکہ
کہیں ان کے نقطۂ آغاز سے اوپر یعنی حرام مغز میں ہے۔ لیکن کہاں ہے؟
اسے ابھی دیکھنا باقی ہے۔ چنانچہ اس کے بعد میں نہایت احتیاط کے ساتھ
یہ تحقیق کرتا ہوں کہ جلد کی حس بھی باقی ہے یا نہیں اور یہ کہ دوسرے
اعضا تو متاثر نہیں ہوتے پھر یہ دیکھتا ہوں کہ اعصاب مُخی
تو ٹھیک ٹھیک کام کر رہے ہیں اور اس حد تک یقینی
طور پر کہا جا سکتا ہے کہ بائیں ٹانگ کے مفلوج ہو جانے کی علت و
سبب دائیں حصۂ دماغ کے خاکی مادے سیریبرل نرووز میں واقع ہے۔
ذرا اس پر غور فرمایئے کہ کس قدر صدیوں کی محنت کے بعد طبی امتحان
کے یہ طریقے جو اس وقت اتنے معمولی نظر آتے ہیں دریافت کیے گئے
ہوں گے اور کس قدر علم، ذہانت، قوتِ مشاہدہ اور محنتِ شاقہ اس
کی دریافت و معلومات میں صرف ہوئی ہو گی۔

بلاشبہ سائنس کی ترقیاں اور فتوحات بڑی وسیع ہیں۔

بیمار و متاثر قلب کی حرکت کو سن کر یہ بتا دینا اب کچھ بھی دشوار
نہیں ہے کہ اس کی چار کواڑیوں میں سے کون سی کواڑی میں خرابی آ گئی
ہے اور اس کا سبب کیا ہے۔ پھر ایسے آلات بھی ایجاد ہو گئے ہیں کہ
جن کی مدد سے ہم آنکھ، ناک، گلے کی نالی حنجرہ، اندامِ نہانی معدہ اور
مثانہ تک کا معائنہ کر سکتے ہیں۔ غیر مرئی اور نامعلوم تعدیہ تک کی توجیہ
کی جا سکتی ہے۔ ہم اسے امتحانی نلیوں میں لے کر باقاعدہ بڑھاتے ہیں
اور پھر خورد بین کی مدد سے دیکھتے ہیں کہ اس میں اور کن کن بیماریوں
کے جراثیم ہیں۔

دایہ گیری کے زیرِ عنوان بچہ کی پیدائش سے متعلق انسانی
مشینری کا مطالعہ نہایت صحت کے ساتھ کیا گیا ہے اور رحمِ مادر میں بچہ
کی خواہ کچھ ہی پوزیشن ہو، ہم یہ صحیح صحیح بتا سکتے ہیں کہ طبعی وضعِ حمل کی
صورت میں بھی ہم کس نوعیت کی مدد پہنچا سکتے ہیں۔ ہم بچے کی ناک کے
بڑھے ہوئے بد گوشت کو سرخ گرم آلہ سے کوکین کی مدد سے اس حصہ کو
بالکل سُن اور بے حس کر کے اس طرح جلا سکتے ہیں کہ زندہ گوشت کے
جلنے سے چرچراہٹ اور بو تک پھیل جائے، مگر بچہ برابر بیٹھا ہنستا ہے
اور اسے تکلیف کا اتنا بھی احساس نہ ہو جتنا کہ چیونٹی کے کاٹنے کا۔

غرض یہ کہ سائنس اور فنِ میڈیسن کی کن کن ترقیوں کو گنوایا
جائے۔ بے شمار ہیں مگر اس کے باوجود بھی ابھی بہت کچھ حاصل کرنا باقی
ہے۔ اس کے متعلق مستقبل بتائے گا۔ اس وقت تو ہم قیاس بھی نہیں
کر سکتے کہ سائنس کہاں سے کہاں تک ترقی کر سکتی ہے۔ ابھی چند
سال پہلے انسانی جسم کے اندر دیکھنے کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔
مگر خدا بھلا کرے رونجن ماہر ایکس ریز کا کہ اس نے اس ناممکن کو
بھی ممکن بنا دیا۔ چالیس سال قبل آپریشن شدہ مریضوں میں سے تین
چوتھائی عفونت پذیر سیپٹک ہو کر جاں بحق ہو جاتے تھے۔
تقیح الدم سرجری میں ایک لعنت ہو کر رہ گئی تھی۔

جس کے سامنے سرجن کی ساری ہنرمندی اور کاریگری ہیچ تھی۔ "میں یقینی طور پر کچھ نہیں جانتا کہ سرجری کے نتیجے میں تفیح الدم کی جو لعنت پیدا ہو جاتی ہے اس کا کیا کیا جائے"۔ پیروگوف نے نہایت دق ہو کر اور پریشان ہو کر لکھا "اس کی ابتدا ابھی معمہ ہے اور بڑھی ہوئی حالت بھی۔ ابھی تک تو کم بخت ایسی طرح لاعلاج ہے جس طرح سرطان"۔

"جب میں ان قبرستانوں کو دیکھتا ہوں" اسی نے ایک دوسری جگہ لکھا ہے، "جہاں وہ سب مریض دفن کیے گئے ہیں، جو ہسپتالوں میں آپریشن کے بعد عفونت پذیر ہو کر مر گئے تھے تو مجھے سب سے زیادہ تعجب جس چیز پر ہوتا ہے وہ ماہرین فن سرجری کا ضبط و تحمل اور ان کا وہ فلسفۂ رواقیت ہے جس کی وجہ سے وہ نئے نئے آپریشن دریافت کرتے ہیں اور یہ سب کچھ ہو جانے کے بعد بھی ہسپتالوں پر پبلک کا اعتماد قائم رہتا ہے۔ پھر مشہور ماہر لسٹر اپنے دافع عفونت علاج (اینٹی سیپٹک ٹریٹمنٹ) کو لے کر میدان میں آتا ہے۔ آگے چل کر اس پر مزید ترقی ہوتی ہے اور اس سے بھی زیادہ غیر عفونت پذیر طریقے رائج ہو جاتے ہیں اور سرجری بڑی حد تک بے ضرر ہو جاتی ہے چنانچہ اب اگر کوئی مریض آپریشن کے بعد مر جائے تو اس میں سرجن قابل ملامت اور مورد الزام ٹھیرے گا، فن اور سائنس نہیں۔

اب اگر اتنا کچھ پہلے ہی کیا جا چکا ہے تو آئندہ کیا کچھ نہیں کیا جا سکتا! میڈیسن کے اس روشن مستقبل نے مجھے خوشی و مسرت سے لبریز کر دیا۔ مجھے یقین ہو گیا کہ صحیح راستہ مل گیا ہے اور اس پر سے نہیں ہٹنا ہے۔ قدرت اس کے سامنے ہتھیار ڈال دیتی ہے جو اس کی اطاعت کرتا ہے یعنی جب اس کے تمام قانون پر انسان مطلع ہوتا ہے تو اس کا آقا اور حاکم بن جاتا ہے اور جس طرح چاہتا ہے اس سے کام لیتا ہے۔ سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ ایک وقت ایسا آئے گا کہ علاج کا اور بیماریوں سے بچنے کا یہ رائج الوقت اور مصنوعی طریقہ بھی جاتا رہے گا۔ اور انسان خود اپنے ہی نظام جسمانی میں درستی اور راستہ پر لانے والی ایسی قوتوں کو پیدا کرے گا کہ جس کے بعد نہ نزلہ و زکام کی چھوت سے خوف کھانے کی ضرورت ہوگی، نہ کمزوری بصارت کے لیے عینک لگانے کی ضرورت رہے گی اور سرجری دندان کے بعد نہ درد سر اور ضعف اعصاب کی شکایات لاحق ہوا کریں گی۔ انسان نہایت طاقتور اور تندرست رہے گا اور ایسی تندرست اور توانا عورتوں کے پیٹ سے ہوگا کہ جنھوں نے نہ کبھی سرجن کا نشتر دیکھا ہوگا اور نہ کلوروفارم ہی سے کبھی ان کا واسطہ پڑا ہوگا۔

اگرچہ میڈیسن سے اب میری دلچسپی بے انتہا بڑھ گئی تھی لیکن ان مضامین کا تنوع بھی کچھ کم نہ تھا جو ایک طالب علم کو اپنے حافظے میں رکھنے پڑتے تھے۔ بہرحال میں اس سے بھی ہراساں نہ تھا۔ اگرچہ بسا اوقات مختلف قسم کے علوم پر جو بہ یک وقت مجھے اپنے حافظہ میں ٹھونسنے پڑتے تھے، میرا دماغ چکرا جاتا تھا۔ مگر یہ کام بھی کرنا ہی پڑتا تھا کہ اسے کسی طرح نہیں چھوڑا جا سکتا تھا۔ ہم صبح سے شام تک خوب مصروف رہتے تھے۔ باہر کی دوسری کتابوں کا تو ذکر ہی کیا ہے ہمیں میڈیسن سے متعلق کتابیں پڑھنے کے لیے وقت نہیں ملتا تھا۔ ہم ہمہ وقت ایک گونہ بخار کی سی حالت میں رہتے تھے۔ ابھی ایک کلینک میں ہم ایک پروفیسر کا لکچر سن رہے ہیں تو ابھی دوسرے کلینک میں ہیں اور دوسرے پروفیسر کا لکچر سن رہے ہیں۔ ایک ہذیانی کیفیت ہمہ وقت ہم پر مسلط رہتی تھی۔ ایک لبریٹری نہیں تھی جہاں ہم کام کرتے ہوں، بلکہ متعدد لبریٹریاں تھیں، جہاں ہمیں ایک دن میں کئی کئی مرتبہ جانا پڑتا تھا۔

مشین کی طرح ہم کوشش کرتے تھے جو ہمارے دماغ میں پہنچے وہ کسی طرح جم جائے۔ مگر یہ کس طرح ممکن تھا؟ نئی نئی معلومات کی تہوں میں سابقہ تمام علم دبتا معلوم ہوتا تھا اور بہت کچھ تو واقعی دب ہی جاتا تھا۔ یہ سوچ کر مجھے تھوڑا سا اطمینان ہو جاتا تھا کہ ذرا تعلیم سے فارغ ہو جاؤں تو پھر باقاعدہ ان علوم کو اس طرح پڑھوں گا کہ میں ہضم کر سکوں۔ مگر یہ کہاں ممکن تھا۔ کچھ تو اس وجہ سے جیسے جیسے وقت گزرتا گیا سابقہ اثرات مدھم پڑتے گئے اور دنیا میں الجھنے کے بعد تو وہ سوالات جو طالب علمی کے زمانہ میں پیدا ہوتے تھے اس وقت بالکل ہی ذہن سے نکل گئے اور کچھ دلچسپی بھی کم ہو گئی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ہمارا علم سطحی ہو کر رہ گیا۔ جیسا کہ طلبا کا کالج کے بعد ہوا کرتا ہے۔

وقت گزرتا گیا اور اس کے ساتھ علم بھی بڑھتا گیا۔ میں

(باقی صفحہ پر)

# اطبائے پنجاب کا شاندار اجتماع

## پنجاب پراونشل طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

۱۶۔۱۷۔۱۸ اپریل کو پنجاب پراونشل طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس بمقام جھنگ مگھیانہ منعقد ہوا۔ مغربی پنجاب کے تمام اضلاع کے نمائندگان نے بڑی تعداد میں شرکت کی۔ اس کے علاوہ شہر کے معززین سے اسلامیہ ہائی اسکول مگھیانہ کا وسیع ہال کھچا کھچ بھرا ہوا تھا۔

پہلا اجلاس ۱۶ اپریل ۶ بجے شام زیر صدارت شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی صاحب منعقد ہوا جس میں مسٹر ایس ایم حسن سکریٹری میڈیکل ڈپارٹمنٹ مغربی پنجاب نے اپنی افتتاحی تقریر فرمائی۔ آپ نے طب اسلامی کو ایک باقاعدہ سائنس قرار دیتے ہوئے اطبائے پنجاب کی مساعی کو سراہا اور تمام اطبا کو خدمتِ خلق میں زیادہ سے زیادہ انہماک کی تلقین فرمائی اور فرمایا کہ اگر اطبائے پنجاب کوشش و عمل سے اپنے فن عزیز کی بقا و حیات کے لیے اسی طرح مستعد رہے تو حکومت ان کے ہر جائز اور معقول مطالبات پر ہمدردی سے غور فرمائے گی۔ اس کے علاوہ آپ نے منتظمین کانفرنس کی طرف سے دعوتِ شرکت کا شکریہ ادا کیا۔ اس کے بعد کرنل سید عابد حسین صاحب کا خطبۂ استقبالیہ پڑھا گیا جس میں آپ نے تمام اطبا کا شکریہ ادا کیا کہ اپنے قیمتی اوقات صرف کرکے اس دور دراز مقام پر اپنے فن عزیز کی بقا و حیات کے لیے پہنچے۔ آپ نے اراکین کانفرنس کی خدماتِ جلیلہ کی بے حد تعریف فرمائی، اور حکومتِ پاکستان سے درخواست کی کہ وہ بھی سلاطینِ اسلام کی طرح اس فن کی ترقی و ترویج کے لیے سرپرستی کرے۔ اس کے بعد خطبۂ صدارت پڑھا۔ آپ نے اپنے فاضلانہ خطبہ میں طبِ اسلامی کے مختلف دورہائے زمانہ کے عروج و زوال کا ذکر فرمایا اور خدائے عزوجل کا شکریہ ادا فرمایا جس نے ہمیں پاکستان جیسی نعمتِ عظمیٰ سے مالا مال کیا۔ پھر علامہ اقبال علیہ الرحمۃ کو خراجِ عقیدت پیش کیا اور ان کی طبِ اسلامی اور دیگر علوم سے محبت کا تذکرہ فرمایا۔ آپ نے فرمایا کہ طب اسلامی مسلمانوں کے تمدن کا ایک اہم جزو ہے جس کو انھوں نے اسلامی طریق کے مطابق مرتب کرکے فروغ دیا اور اس کی ترقی و تدوین کے لیے ایک ہزار سال سے زیادہ مدت تک جدوجہد جاری رکھی، بالآخر اس کو ایک کامیاب فن بنا دیا۔ اس کے بعد آپ نے طب اسلامی کی شاہانِ اسلام کے عہد میں ترقی اور حکومتِ انگریزی میں اس کے زوال کا ذکر فرمایا۔ ازاں بعد آپ نے طبِ اسلامی کی بے شمار خصوصیات اور ٹھوس حیثیت ڈاکٹروں کی آرا سے ثابت فرمائیں اور آخر میں حکومتِ پاکستان سے سلاطینِ سلف کی طرح طبِ اسلامی کی سرپرستی کی امیدیں وابستہ رکھتے ہوئے قدر افزائی کی درخواست فرمائی۔

اس کے بعد حکیم عبداللطیف خاں شادائی جنرل سکریٹری کانفرنس نے سالانہ رپورٹ پڑھی جس میں آپ نے کہا کہ قیامِ پاکستان کے بعد ہماری ذمہ داریاں بڑھ گئی ہیں۔ اب ہمیں ملک کے نظم و نسق میں عملی حصہ لینا چاہیے اور اپنے مطالبات منظور کرانے میں انتہائی کوشش کرنی چاہیے۔ نیز آپ نے کانفرنس کی سال بھر کی مساعی کا ذکر کیا جو کارکنانِ کانفرنس نے حکومت کے وزرا و دیگر اکابرینِ ملت کی توجہ طبِ اسلامی کی سرپرستی کی طرف مبذول کرائی تھی اور وزارت کے معزول ہونے پر جدید نظامِ حکومت سے بذریعہ وفد استدعا کا ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ اب خدا کے فضل سے عنقریب طبِ اسلامی ایک منظور شدہ سائنس کی حیثیت حاصل کرنے والی ہے۔ اس کے بعد آپ نے قائداعظمؒ کی تقریر طبیہ کالج دہلی کے یہ الفاظ "قیامِ پاکستان پر ان تمام علوم و فنون کی ترویج کی کوشش کی جائے گی جو اپنے بزرگوں سے ورثے میں

ہمیں ملے ہیں" اور طبِ یونانی (اسلامی) کے لیے پوری کوشش کی جائے گی"
دہراتے ہوئے حکومتِ پاکستان سے جلد از جلد ان کو عملی جامہ پہنانے
کی درخواست کی۔

دوسرے روز ۱۷ اپریل کو ایک اجلاس زیرِ صدارت امام طب
حکیم فرید احمد صاحب عباسی منعقد ہوا جس میں علاوہ صدر صاحب کے
مقتدر اطبا نے طبِ اسلامی کے فوائد پر سیر حاصل روشنی ڈالی۔ بالخصوص
حکیم حافظ جلیل احمد صاحب انصاری پرنسپل طبیہ کالج لاہور کا مقالہ
نہایت بلند پایہ معلومات کا حامل تھا۔ علاوہ ازیں متعدد تجاویز و ریزولیوشن
پاس ہوئے اور کئی مقالے بھی پڑھے گئے۔ اس کے بعد صاحب صدر
حکیم فرید احمد صاحب عباسی نے اپنی گراں قدر نصائح سے اطبا حاضرین
کو مستفید فرمایا۔ علاوہ بریں آپ نے تمام اطبا کو کہا کہ وہ اپنی کوششوں
کو تیز تر کر دیں اور اب جب کہ حکومت اسلامی قائم ہو چکی ہے اور جس کے
قیام میں اطبا نے بیش از بیش حصہ لیا ہے، اس کو اپنی مساعی سے مجبور
کر دیں کہ جلد از جلد کانفرنس کے مطالبات کو منظور فرما کر طبِ اسلامی
کی قدر افزائی کرے۔

۵ بجے شام ایک اجلاس زیرِ صدارت جناب حکیم محمود علی خاں صاحب
ماہر دہلوی منعقد ہوا۔ حکیم عبد الحمید صاحب عتیقی نے پونے دو گھنٹہ مسلسل
ایک بڑی جامع تقریر فرمائی اور اپنی عالمانہ تقریر سے ثابت کیا کہ طبِ
یونانی در اصل طبِ اسلامی ہے۔ اس کو طبِ اسلامی ہی کہنا چاہیے' اور
فرمایا کہ طبِ اسلامی ہم مشرق کے رہنے والوں کی طبائع کے زیادہ موافق'
اور زیادہ مفید اور دیگر علاجوں سے سستا علاج ہے' اور فرمایا کہ اگر حکومت
شرحِ اموات کا جائزہ لے تو زیادہ اموات آج کل دوسرے علاجوں سے
واقع ہوتی ہیں۔ آپ نے حکومت سے نہایت زوردار الفاظ میں درخواست
کی کہ وہ جلد از جلد ہماری طبِ اسلامی کی قدر افزائی کرے۔

(۱۸ اپریل سنہ ۱۹۴۹ء کی کارروائی عدم وصول ہے) "ادارہ"

## نقول ریزولیوشن منظور شدہ اجلاس سالانہ "پنجاب طبی کانفرنس" منعقدہ ۱۶-۱۷-۱۸ اپریل مقام جھنگ مگھیانہ

ریزولیوشن ۱ :- پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومتِ پاکستان سے
پُرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ طبِ اسلامی کی سرپرستی کے لیے فوری اقدام کرے
اور اس سلسلے میں ایک مستقل طبی محکمہ قائم کرے جو (ا) اطبا کی رجسٹریشن کرے
اور اطبا کو ڈاکٹروں کے مساوی حقوق دے (ب) طبیہ کالج لاہور کو
معقول امداد دے اور اعلیٰ پیمانہ پر جدید طبیہ کالج قائم کرے (ج) طبِ
اسلامی کے خیراتی شفاخانے جاری کرے (د) ادویہ کی نگرانی کا انتظام کرے۔
محرک حکیم عبد الحمید صاحب عتیقی۔ مؤیدین حکیم اقبال حسین صاحب
جعفری، حکیم عبد الرحیم صاحب لائلپور، حکیم عبد النبی صاحب شجر سیالکوٹ'
حکیم مظفر علی صاحب زیدی لائلپور' حکیم حاجی محمد علی صاحب گوجرانوالہ'
حکیم شرف الحق صاحب راولپنڈی' حکیم نذر محمد صاحب جھنگ' حکیم قاضی
عظیم اللہ صاحب لاہور' حکیم نیاز احمد صاحب فاروقی سرگودھا' حکیم نذیر احمد
صاحب' حکیم غلام احمد صاحب میانوالی۔ حکیم محمد جان صاحب ملتان۔
حکیم صابر صاحب راولپنڈی۔

ریزولیوشن ۲ :- پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت سے پُرزور
مطالبہ کرتا ہے کہ طبیہ کالج انجمن حمایت الاسلام لاہور کو معقول مالی امداد
دے اور اس کے مستند اطبا کو ڈاکٹروں کے مساوی حقوق دے اور اس
کالج کو ایک اعلیٰ مناسب و موزوں بلڈنگ الاٹ کرے تاکہ منتظمین کالج
ڈسکشن اور اِن ڈور ہسپتال قائم کر سکیں۔ محرک حکیم عطا حسین صاحب
یمنی لاہور۔ مؤید حکیم محمد علی صاحب گوجرانوالہ۔

ریزولیوشن ۳ :- پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت پنجاب سے
استدعا کرتا ہے کہ چوں کہ اطبا کا مشاہرہ ماہوار بموجب بائی لاز گورنمنٹ
حالاتِ زمانہ کے مطابق بہت کم ہے اس لیے بائی لاز میں ترمیم کر کے اطبا
کی تنخواہوں میں اسی معیار کے مطابق اضافہ منظور کرے۔ جس طرح حکومت
نے نئے قواعد کی رُو سے ڈاکٹر صاحبان کے گریڈ میں حال ہی میں زیادتی
منظور کی ہے۔
محرک حکیم سید شاہ نواز صاحب جھنگ' مؤید: حکیم مظفر علی صاحب زیدی لائل پور

ریزولیوشن ۴ :- پنجاب طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومتِ پاکستان سے
استدعا کرتا ہے کہ لوکل باڈیز کو ہدایات جاری کرے کہ وہ انگریزی ہسپتالوں
کے پہلو بہ پہلو پبلک کو دیسی طریقۂ علاج سے مستفید ہونے کے مواقع
اور آسانیاں بہم پہنچائیں۔ نیز اس غرض کے لیے حکومت پنجاب سے

(باقی صفحہ ۴۹ پر)

# انسان کی تاریخ میں ملیریا کا حصہ

عام لوگوں کا خیال ہو کہ ملیریا بخار منطقہ حارہ کے ممالک اور گرم آب و ہوا کی بیماری ہو جس میں اکثر بخار کے دَورے پڑتے ہیں اور ان کے ساتھ لرزہ آتا ہو اور بے چینی پیدا ہوتی ہے اور پھر کثیر مقدار میں پسینہ آنے لگتا ہو۔ لیکن ان لوگوں کی خیالی تصویر میں موت کی کوئی بڑی اور بھیانک شکل سامنے نہیں ہوتی۔ ایسے اشخاص کو تعجب ہوگا اگر ان کو یہ کہا جائے کہ بڑے سے بڑے اور مستند سے مستند اطبّا۔ اور مورخین نے انسانی زندگی اور ارتقا کی تاریخ میں ملیریا کو بنی نوعِ کی تمام مختص القوم اور مختص الملک بیماریوں میں سب سے زیادہ اہمیت دی ہو۔ چند سال گزرے ماہرین نے یہ تخمینہ کیا تھا کہ ساری دنیا میں "۸۰۰ میلین" (اسّی کروڑ) آدمی ہر سال اس مرض کی شدید یا کہنہ حالت میں مبتلا ہوتے ہیں اور صرف (متحدہ) ہندستان کے متعلق ایک اندازہ یہ ہو کہ دس کروڑ آدمی مبتلا ہوتے ہیں اور تقریبًا دس لاکھ سے تیس لاکھ تک سالانہ اموات اس مرض سے ہوتی ہیں۔ ان حالات کے پیشِ نظر یہ سمجھنا کچھ مشکل نہیں ہو کہ اگر ملیریا بخار وجود میں نہ آتا تو انسان کی تاریخ دوسری نوعیت سے اور دوسرے الفاظ میں لکھی جاتی۔

ملیریا کے "پیراسائٹ" یعنی طفیلی جرثومہ یا کیڑے اور بنی نوع انسان کے درمیان یہ نامبارک رشتہ کب پیدا ہوا اس کی اصل قدامت کی تاریکیوں میں پوشیدہ ہو۔ اس بیماری کا تذکرہ توریت کی پانچویں کتاب میں پایا جاتا ہے اور یہ بھی کہا گیا ہو کہ وسطی امریکا کی "مایا" قوم اور ان کا تمدن اسی مرض کے حملوں سے تباہ و نابید ہو گیا تھا۔ مشہور قدیم یونانی مورخ ہیروڈوٹس کی ایک تحریر سے پتہ لگتا ہو کہ چھٹی صدی قبل مسیح میں یہ مرض ایشیائے کوچک کے یونانی باشندوں میں بھی پایا جاتا تھا۔ رزمیہ یونانی شاعر ہومر بھی اپنی تصنیف میں اس بیماری کا تذکرہ کرتا ہے۔ لاطینی زبان میں "دلدل" کے لیے جو لفظ ہو اس سے بھی معلوم ہوتا ہو کہ زمانۂ قدیم سے دلدلی مقامات اور ملیریا بخار کے درمیان ایک خاص رشتہ کا تصور موجود رہتا تھا۔ یونانی دیومالا میں "ہائیڈرا" (Hydra) یعنی "مارِ صد سر" کے قتل کرنے کا جو واقعہ ہرقل (Hercules) سے منسوب کیا گیا اس کی تشریح یہی بتائی گئی ہو کہ ہرقل نے بہت سے دلدلی علاقوں کو خشک اور کارآمد بنایا تھا۔

پانچویں صدی قبل مسیح میں یونانی حکیم بقراط نے صاف لفظوں میں یہ لکھا ہو کہ جو لوگ دلدلی علاقوں کا پانی پیتے ہیں ان کی تلی بڑی ہوتی ہے، اور چہرہ زرد اور شانے دُبلے ہوتے ہیں اور عام طور پر ان میں "حُمائے رُبع" یعنی چوتھیا بخار پایا جاتا ہو۔ یہ ہو مختصر الفاظ میں ایک صحیح تصویر ملیریا بخار کے کہنہ مریض کی۔ البتہ بقراط کو اس زمانے میں یہ معلوم نہ تھا کہ دلدلی علاقوں کا پانی نہیں بلکہ جو مچھر ان میں پیدا ہوتے ہیں وہ اس بیماری کا باعث ہوتے ہیں۔

میتھو آرنلڈ نے امپی ڈوکلیس پر جو نظم لکھی ہو اس میں کہا ہو کہ اس قدیم یونانی فلسفی اور حکیم نے کس طرح "زہریلے چشموں کی ہوا کو صاف کر کے خوشگوار نسیم میں مبدّل کر دیا تھا" یہ اشارہ ہو اس واقعہ کی طرف کہ امپی ڈوکلیس نے جزیرہ سسلی کے شہر سیلنس کو ملیریا کی وبا سے اس طرح پاک کیا تھا کہ دو دریاؤں کو اس میں سے گزر کر دلدلوں کو خشک اور صحت بخش علاقہ بنا دیا تھا۔ پنڈار اور ارسٹوفینس نے بھی جو یونانی مصنفین میں اس مرض کا تذکرہ کیا ہے اور سلطنت روما کی پوری تاریخ میں ملیریا اور اس کے اثرات کا ایک خاص حصہ تھا۔ کیمپگنا اور پونٹائن کے دلدلی علاقے ملیریا کی وبا کے خاص مرکز تھے اور "رومن ہواؤں" کی عام ضرب المثل میں بھی اس بیماری کی طرف اشارہ پایا جاتا ہے۔

توقع کے مطابق ملیریا صرف سلطنتِ روما کے باشندوں میں محدود نہ تھا بلکہ جو قومیں ان پر حملہ آور ہوتی تھیں وہ بھی اس کے زد میں آجاتی تھیں۔ گوتھک سلطنت کا فرمانروا الآرک اسی بیماری سے مرا تھا۔ ازمنہ وسطیٰ تک ملیریائی علاقہ کی حیثیت سے روما اور اس کے گرد و نواح کی سرزمین مشہور رہی ایک پوپ (پاپائے اعظم) کے بعد دوسرا پوپ اسی بیماری میں مبتلا ہو کر ہلاک ہوتا رہا ۱۱۶۷ء میں اس بخار نے فریڈرک باربروسا کی فوجوں پر حملہ کیا تھا اور اسی سال روما میں ۲۰۰۰۰ آدمی اس سے ہلاک ہوتے تھے۔

ہمارے پاس اس کا کوئی ریکارڈ نہیں ہے کہ ازمنہ وسطیٰ میں یہ بیماری انگلستان میں کہاں تک پھیلی تھی۔ مگر یہ ایک یقینی امر ہے کہ دلدلی زمین اور کھائیوں والے علاقوں میں ملیریا موجود تھا۔

ٹیوڈر خاندان کے فرمانرواؤں کے زمانے میں "تپ و لرزہ" کا ریکارڈ تاریخ میں موجود ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ بخار ملیریائی قسم کا تھا۔ ۵۸-۱۵۵۷ء میں "انفلوئنزا" کے ساتھ ملیریا بھی وسیع وبائی صورت میں پھیلا ہوا تھا اور ملیریائی بخار کے ساتھ ورم طحال کا مرض بھی انگلستان کے چند اضلاع میں مقامی طور پر پایا جاتا تھا۔

## "کوئن کوئنا" کا درخت

"کوئن کوئنا" کے درخت کی چھال اور اس کا سفوف کس طرح جزیرہ پیرو سے یورپ لیجایا گیا اس کی تاریخ ایک دلچسپ رومانی حیثیت رکھتی ہے۔ یہ افسانہ یوں بیان کیا جاتا ہے کہ پیرو کے ہسپانوی وائسرائے ڈان فرینڈیز کی دوسری اور چہیتی بیگم باری والے جاڑے بخار میں مبتلا ہو گئی تھی۔ جب کوئی علاج کارگر ثابت نہ ہوا تو اس کو وائسرائے کے طبیبِ خاص جوان ڈیل ویگو نے "کوئن کوئنا" درخت کی چھال کا سفوف بنا کر کھلایا اور اسی سے مریضہ کو صحت حاصل ہوئی۔ جب وہ ۱۶۴۰ء میں اسپین (ہسپانیہ) واپس گئی تو اپنے ساتھ اس درخت کی چھال بہت بڑی مقدار میں لے گئی تاکہ اس کے وطن میں بخار کے مریضوں کو اچھا کیا جاسکے۔ اس واقعہ کے ایک صدی بعد لینئس نے "کوئن کوئنا" درخت کو سنکونا کا نام دے دیا۔ اس سلسلہ میں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ پیرو کا وائسرائے ڈان فرینڈیز اسپین کے صوبہ سنکون کا نواب تھا گویا یہ درخت اسی کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔

اس دلچسپ رومان کا سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ ڈان فرینڈیز کی بیگم کا جو روزنامچہ چند سال پہلے پایا گیا ہے اس میں اس واقعہ کا تذکرہ موجود نہیں ہے۔ اس پورے مسئلہ پر آں جہانی ڈاکٹر اے ڈبلو ہیلیس نے پچھلے دنوں از سرِ نو تحقیقات کی تھی اور یہ بتلایا تھا۔ پیرو میں پہلے پہل جس چھال کا استعمال کیا گیا تھا اس کا نام پیروین بالسم (بلسان پیرو) تھا اور یہ دوا بخار کے علاج کے لیے عام طور پر کام میں لائی جاتی تھی۔ لیکن "سنکونا" جو صرف ملیریائی بخار کے لیے مخصوص تھا اسے یورپین تاجروں نے کوئن کوئنا کا نام دیا تھا۔ حقیقت یہ معلوم ہوتی ہے کہ اس درخت کی چھال یورپ میں ۱۶۳۲ء میں غیر معروف اور لامعلوم ہاتھوں سے لائی گئی۔ ملیریا کے علاج میں اس دوا کو بہت سے نشیب و فراز دیکھنے پڑے۔ یورپ میں ڈاکٹر جیمز جانسن نے جو بڑا وسیع اثر رکھتا تھا اس کی مخالفت کی تھی اور ۱۸۱۳ء میں اس نے ملیریا کے مریضوں کو مسلسل جلاب دینے اور ان کے جسم سے خون نکالنے کا جو طریقہ ایجاد کیا تھا، اس سے شرح اموات میں بڑا اضافہ ہو گیا تھا مگر افسوس ہے کہ چالیس سال تک علاج کا یہی ناقص طریقہ جاری رہا اور "سنکونا" کو اس مدت میں کوئی فروغ حاصل نہ ہو سکا۔

## ملیریا اور مچھر

مشہور سیاح اور محقق سر ریچارڈ برٹن نے ۱۸۵۶ء میں ایک رسالہ شائع کیا تھا۔ اس میں وہ سومالی لینڈ کی ایک قوم کا تذکرہ کرتے ہیں جن کا یہ عقیدہ تھا کہ مچھروں کے کاٹنے سے مہلک بخار پیدا ہوتا ہے۔ اتفاق سے چالیس سال کے بعد یہی عقیدہ صحیح ثابت ہوا۔ تحقیقات کے اس مسلک پر پہلے کام کرنے والے سر پیٹرک مینسن تھے جنھوں نے انڈین میڈیکل سروس کے مشہور ڈاکٹر میجر رونالڈ راس　　　　کی اس سلسلے میں بڑی حوصلہ افزائی کی تھی۔ ۲۰ اگست ۱۸۹۷ء کو میجر راس نے ایک مچھر کے معدے میں بعض رنگین خلایا کا پتہ لگایا یہی وہ جراثیم یا طفیلی کیڑے تھے جو ملیریا بخار کے "حامل" ثابت ہوئے۔ ڈاکٹر میک کلم نے امریکا میں جو مطالعہ و

(باقی ص ۴۳ پر)

# نفسیاتِ خواب

(Dream psychology)

**تمہید:-**
ایک عالم، دیندار اور متقی و پرہیزگار جس کا دل مادیات اور خواہشاتِ نفسانی سے پاک وصاف اور روحانی اوصاف کا مرقع رہتا ہی بعض اوقات خواب کی حالت میں اپنے تئیں عجیب وغریب افعال وحرکات میں گرفتار پاتا ہے اور بدترین خواہشاتِ نفسانی اور شہوانی کو پورا کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ حالانکہ یہ خیالات حالتِ بیداری میں کبھی بھی اس کے دل میں پیدا نہیں ہوتے۔ وہ بیدار ہونے پر حیران ہوتا ہے اور کوئی وجہ اس کی سمجھ میں نہیں۔

شرم وحیا عفت وعصمت کی پتلی، وہ ایشیا کی دوشیزہ جس کے دل میں خواہش نفسانی وشہوانی کی ادنیٰ سی جھلک اس کے چہرے کو فرطِ حیا سے انار کی طرح سرخ کردیتی ہو اور وہ ایسے خیالات کو دل میں لانا گناہِ عظیم سمجھتی ہو وہ بھی اکثر اوقات خواب میں اپنے آپ کو کسی کی آغوشِ اختلاط اور کسی جنسی خواہش کو پورا کرتے ہوئے دیکھتی ہے تو بیداری پر حیران وپریشان ہوتی ہو، اور قدرتی طور پر اس کے دل میں سوال پیدا ہوتا ہو کہ یہ خواب اس نے کیوں دیکھا؟ اس کی وجہ کیا ہو؟

ہم اور آپ نے ایسے سینکڑوں خواب دیکھے ہوں گے اور اپنے تئیں ایسے حالات میں گرفتار پایا ہوگا جن کے لیے ہم حالت بیداری میں کسی طرح تیار نہ تھے اور بعض اوقات خواب میں ایسی خواہشات کو بھی پورا کیا ہوگا جن کا کہ ہم نے بیداری کی حالت میں بری طرح گلا گھونٹ دیا ہوگا۔

پس ہم میں سے ہر شخص قدرتی طور پر جاننے کی کوشش کرے گا کہ خواب کے دکھائی دینے کی کیا وجہ ہے؟ ہم کیوں، خواب دیکھتے ہیں، اس کا مقصد کیا ہو؟ اب ہم خواب کی تھوڑی سی نفسیات اور علمائے متقدمین اور متاخرین کے نظریات بیان کریں گے۔

## علمائے متقدمین کا نظریہ

زمانۂ گزشتہ کے علما اور ماہرینِ نفسیات نے خوابوں کو ایسے دماغ کی غیر منظم پیداوار تصور کیا جس کو اوسطِ نیند میں خاموش اور ساکن ہونا چاہیے تھا۔ ان کا خیال ہو کہ دماغ کسی وجہ سے بعض اوقات جزوی طور پر کام کرنا شروع کردیتا ہو جس کی وجہ سے مخیلہ کے کم وبیش مرکبات معرضِ وجود میں آجاتے ہیں اور اس مخیلہ کا یقین ماضی قریب کی یادگاریں اور بعض اوقات ایک حد تک زمانۂ موجودہ کے حقیقی تحسسات کرتے ہیں۔

اور اکثر لوگوں نے خواب کی اصل وجہ نیند میں ہاضمے کی گرانی کو قرار دیا ہو۔ علمائے متقدمین کا یہ بھی خیال تھا کہ خواب آئندہ واقعات کی پیش گوئی کرتے ہیں اور موجودہ دور میں بھی بعض لوگ اس نظریے کو قبول کرتے ہیں۔ چنانچہ بہت سے نجومی اس اعتقاد سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور خوابوں کی چھوٹی موٹی تشریح کرکے معاوضہ حاصل کرلیتے ہیں۔

## علمائے متاخرین

مگر موجودہ زمانے کی تحقیقات وانکشافات سب سے زیادہ معتبر اور اہم ہیں۔ موجودہ تحقیقات کے مطابق خواب ایک لاشعوری مرضی یا خواہش کا اظہار ہو۔ ممکن ہو کہ آپ کو خیال ہو کہ کوئی شخص شعور کے بغیر کس طرح خواہش کرسکتا ہو اور آپ مجھ سے بھی یہ سوال کریں لہٰذا بہتر ہو کہ کچھ نفسِ لاشعور کے متعلق بھی کہا جائے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ انسان کوئی کام کرتا ہو مگر جس محرک سے متاثر ہو کر سرانجام

دیتا ہے اس متحرک کا اسے علم نہیں ہوتا اور اپنے افعال کا متحرک
ان چیزوں کو ٹھیراتا ہے جن پر وہ خود یقین کرتا ہے، حالانکہ وہ چیزیں
اس کے افعال کا متحرک نہیں ہوتیں۔ پس وہ منبع نفس لاشعور ہیں۔
نفس لاشعور میں ہر وقت خواہشات کا طوفان بپا رہتا ہے اور وہی
شعور میں آنے کے لیے جد و جہد کرتی ہیں اور ان خواہشات کا ہمیں
شعور نہیں ہوتا۔ نفس شعور اور لاشعور کی حقیقت ہم سمندر کی مثال
سے واضح کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات سطح سمندر سے نیچے زبردست
طوفان موجود رہتا ہے لیکن سطح سمندر پر ایک چھوٹی سی موج بھی
موجود نہیں ہوتی اور اندرونی ہیجان کا کہیں پتہ نہیں ہوتا۔ یہی
حالت شعور اور لاشعور کی ہے کہ نفس لاشعور میں خواہشات کا طوفان
مچا ہوتا ہے اور ان سے انسان کو آگاہی نہیں ہوتی، دوسرے
معنی میں شعور میں موجود نہیں ہوتیں۔

خواب دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ نفس لاشعوری کی بہت سی
خواہشات مثلاً نفسانی اور شہوانی، ہماری تہذیب و تمدن کے
خلاف ہوتی ہیں لیکن وہ خواہشات شعوری مظاہرہ حاصل کر کے
اپنی تسکین کرنا چاہتی ہیں۔

لیکن حالت بیداری میں محتسب (یعنی موزونیت کا
احساس) ایسی خواہشات اور خیالات کو شعور میں آنے سے روکتا
ہے اور کش مکش جاری رہتی ہے۔ عالم بیداری میں چونکہ دماغ پر
نظام عصبی کے اعلیٰ مراکز (جن کے ساتھ شعور وابستہ ہے) کا قبضہ
ہوتا ہے، لہٰذا محتسب چست و چوبند رہتا ہے اور یہ خواہشات
شعور میں نہیں آسکتیں۔ لیکن جب ہم سوتے ہیں تو نظام عصبی کے
تھکے ہوئے مراکز اعلیٰ آرام کرنے کے لیے اپنے افعال چھوڑ دیتے
ہیں اور دماغ پر نظام عصبی کے ادنیٰ مراکز کا قبضہ ہو جاتا ہے
اور شعوری حالت کی جگہ دماغ پر نفس تحت الشعور کا غلبہ ہوتا ہے
چنانچہ اس حالت میں لاشعوری خواہشات اپنا اظہار خواب کے
ذریعے کراتی ہیں۔ نیند کی حالت میں بھی محتسب بعض اوقات
چست و چوبند ہوتا ہے، لہٰذا اس کا مقابلہ کرتا ہے۔ لہٰذا
لاشعوری خواہشات بھیس بدل کر شعور میں داخل ہوتی ہیں اور خواب
میں دکھائی دیتی ہیں۔

**سگمنڈ فرائڈ کا نظریہ:۔**

پروفیسر سگمنڈ فرائڈ بانی تجزیہ نفس سائکو (نالے سس)
کہتا ہے کہ تمام خوابوں کا سبب وہ جنسی جبلت کی مسدود
خواہشات ہیں جنھیں سوسائٹی اور مذہب یا والدین کے ڈر سے
بچپن میں کچل دیا گیا ہو یا جو شعوری حالت میں تبدیل نہ ہوئی ہوں۔
فرائڈ کا نظریہ کافی حد تک صحیح ہے کہ خواب لاشعوری خواہشات
اور مرضی کا اظہار ہے جن کا تعلق جنسی جبلت سے ہے۔ لیکن یہ
مسئلہ کہ تمام خوابوں کا تعلق جنسی جبلت
کی مسدود کردہ خواہش سے ہے قابل قبول نہیں ہے۔ بہت سے
ایسے خواب دیکھے گئے ہیں کہ جن کا تعلق جنسی جبلت سے کسی
صورت میں ظاہر نہیں کیا جا سکتا۔ مثال کے طور پر ہم پروفیسر
بنجمن ڈمول کے ایک خواب کا ذکر کرتے ہیں ان کا بیان حسب
ذیل ہے:۔

میں نے خواب میں دیکھا کہ میں ریل گاڑی میں جاتے ہوئے
ڈبے پر نیند سے اس وقت جاگا کہ جب لوگ گاڑی بدلنے کے
لیے اتر چکے تھے۔ میری بیوی جو میرے ساتھ تھی دوسروں کے ساتھ
گاڑی سے اتر چکی تھی۔ میں خود چلا اور اس کے پیچھے چلا۔ ایک قلی
نے مجھ سے کہا کہ میں جس گاڑی پر چڑھنا چاہتا ہوں وہ پانچویں
منزل پر تھی۔ لیکن اس وقت مجھے معلوم ہوا کہ میں نے چھتری ریل
کے ڈبے میں چھوڑ دی تھی میں واپس آگیا اور اس کو پارسل لٹکانے
کی کھونٹی سے لٹکا ہوا پایا۔ میں واپس ہوا مگر میری مطلوبہ گاڑی جا
چکی تھی۔ جب میں غالباً اس خواب کے ختم ہوتے ہی جاگا تو اس
وقت پانچ سے کچھ اوپر بج چکے تھے۔

آگے چل کر پروفیسر مذکور خود اپنے خواب کی تشریح کرتے
ہوئے کہتا ہے کہ پانچویں منزل پانچ بجے کی طرف اشارہ تھا
جو کہ میرے اٹھنے کا وقت تھا اور چھتری کے چھوٹ جانے، یا
گاڑی کے نکل جانے کی توضیح اس کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتی کہ
یہ امور علامتوں کے ذریعے ان چیزوں کا اظہار کر رہے تھے جنھیں

میں وقت پر کام پر چلے نہ جانے سے کھو دوں گا۔ اس خواب کی وجہ اندرونی لاشعوری خواہش ہے جو کہ مقررہ وقت پر جاگنے کی خواہش سے کچھ عرصہ گزرنے پر مندرجہ بالا خواب سے نیند میں خلل انداز ہوئی۔ اس کے علاوہ ایک دفعہ میں نے خواب دیکھا کہ میں ایک مشہور گویے سے گانا سن رہا ہوں۔ گانا سنتے سنتے یک دم میں نیند سے چونک اٹھا۔ دیکھا تو مچھر میرے کان کے نزدیک بھیں بھیں کر رہا تھا۔

اس کے علاوہ بہت سی ایسی مثالیں دی جا سکتی ہیں۔ جن سے کہ یہ ثابت ہوتا ہے کہ تمام خوابوں کا تعلق جنسی جبلّت کی کسی مسدود خواہش سے نہیں ہوتا البتہ اکثریت کے متعلق ایسا حکم لگا سکتے ہیں۔

## خواب مفید ہیں یا مضر؟

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ خواب دیکھنا ہمارے لیے مفید ہے یا مضر؟ ہم دیکھ چکے ہیں کہ خوابوں کا سبب وہ خواہشات ہیں جنھیں کچل دیا ہو یا یوں کہیے کہ وہ مسدود خواہشات جو نفس لاشعور میں کشمکش کا باعث بن رہی ہوں۔ پس اگر نفسی تحلیل کا ماہر ان خرابیوں اور خواہشوں کو جو ان خوابوں کے ظہور کے ذمہ دار ہیں دریافت کر لے تو یہ خواب ایک طرح سے ہمارے لیے مفید ہی ثابت ہوتے ہیں۔ کیوں کہ ان کے ذریعے سے ان مسدود خواہشات (جو کہ لاشعوری کش مکش کا سبب بن گئی ہوں) کی نوعیت کو معلوم کر لیا جاتا ہے اور اس کے بعد معمول (یا خواب دیکھنے والے) کو اس سے واقف کرا دیا جاتا ہے۔ جس کے بعد کوئی پوشیدہ کشمکش باقی نہیں رہتی' اور انسان کو ایسی عصبی بیماریوں اور دماغی امراض سے نجات مل جاتی ہے جو اس حالت کے جاری رہنے کی وجہ سے لاحق ہوتے کیونکہ لاشعوری کشمکش ایک کامل شخص میں افتراق کیفیت پیدا کرتی ہیں اور انسان عصبی بیماریوں میں مبتلا ہوتا جاتا ہے۔ طاطان (لاشعوری خواہش) ایک طرف کھینچتا ہے اور شعور دوسری طرف اور انسان اس سے لاعلم رہتا ہے اور نظام عصبی کے متاثر ہونے سے انسان عصبانیت میں گرفتار ہو جاتا ہے۔

ایک شخص کے متعلق بنجمن ڈمول لکھتا ہے کہ اس کو اپنی بیوی سے سخت نفرت تھی لیکن مہذب نظر آنے کی خواہش کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کی علیحدگی کا خیال تک دل میں نہیں لا سکتا تھا (یہ خیال شعور تک نہیں آنے پاتا تھا) نتیجہ یہ ہوا کہ وہ نابینا ہو گیا کیوں کہ اس کے طاطان کو اس نفرت انگیز مخلوق (بیوی) کو نظروں سے دور کرنے کا یہی طریقہ مل سکتا تھا۔

پس خواب دیکھنا ایک طرح سے ہمارے لیے مفید ہے۔ اگر ان کے ذریعے سے ان خرابیوں کو دریافت کر لیا جائے' جو ان کے ظہور کے باعث ہوئے اور مسدود خواہش کی نوعیت کو دریافت کرکے سارے خلط کو سطح پر لائے اور لاشعوری کیفیت کو ختم کرکے شعور کی وحدت قائم کی جائے۔

---

(باقی صفحہ ۲۰ کا) "دورے عہد طفلی کے مسائل"

ایسے بوڑھوں کو بھی جو چلنے پھرنے سے بالکل معذور ہو گئے تھے' مخصوص ورزشوں کے ذریعے چلنے پھرنے کے لائق بنا دیا جا سکتا ہے۔ جس رپورٹ کا تذکرہ اوپر کیا گیا ہے اس میں یہ سفارش کی گئی ہے کہ کہن سال مریضوں کے لیے علیحدہ "کلینک" قائم ہونے چاہییں۔ چند سال سے یہ کوشش بھی کی جا رہی ہے کہ جو لوگ درحقیقت بہت کہن سال ہونے کے باعث جسمانی طاقت سے اس طرح محروم ہو گئے ہیں کہ کوئی طریقہ علاج کارگر نہیں ہوتا' ان کے لیے قابلِ اطمینان اور آرام دہ قیام گاہیں تعمیر کر دی جائیں۔ برطانیہ کے بعض علاقوں میں اس طرح کے جو مکانات بنائے گئے ہیں' ان میں بوڑھوں کے آرام و آسائش اور دل بستگی کے لیے خاص سامان مہیا کر دیے گئے ہیں۔ کمروں کو رنگین اور آراستہ بنایا گیا ہے۔ دھوپ' ہوا اور روشنی کا بہترین انتظام کیا گیا ہے۔ کمروں اور سائبانوں کی دیواروں پر ریلنگ لگا دیا گیا ہے تاکہ ضرورتمند بوڑھے ان کو پکڑ کر چل پھر سکیں۔ الغرض ہر قوم کے لیے یہ ضروری ہے کہ اپنے بوڑھوں کا خیال کرے' اور ان کو کارآمد بنانے کی کوشش کرے اور ان میں جو لوگ کہن سالی کی انتہائی منزل تک پہنچ کر بالکل بےبس ہو گئے ہیں ان کو بچوں کی طرح آرام و آسائش پہنچائے۔ "ادارہ"

# سوال و جواب

## صنعتی تعلیم

**سوال:۔** (۱) آپ کے رسالے میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ پر کبھی کوئی مقالہ یا مضمون نہیں ہوتا۔ نہ تو میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات پر تبصرہ اور مفید مطلب باتیں ہوتی ہیں اور نہ ہی جنسی معاملات پر کوئی بحث اور کارآمد نکات بتائے جاتے ہیں جیسی آج کل سخت کمی نظر آرہی ہے۔ سیکشوَل نالج (باہیات) ہی زندگی کا اہم ترین مسئلہ ہے جس سے زندگیاں بنتی سنورتی ہیں۔ اس ضمن میں آپ کافی مدد بہم پہنچا سکتے ہیں۔ مفید چٹکلے آسان ہدایات جریان، احتلام، جلق، کمزوریٔ باہ کے مریضوں کی مدد رسالے کے ذریعے آسانی سے ہو سکتی ہے۔ کیا خیال ہے؟

(۲) کیا آپ ہمدرد دواخانے کی کوئی ایسی دوا۔ طلا وغیرہ بتا سکتے ہیں یا کوئی اور نسخہ یا ترکیب جس سے نقائص عضو مخصوص واقعی دور ہو جائیں۔ کیا واقعی ایسی دوائیں دنیا میں موجود ہیں جو یہ خرابیاں دُور کر دیں؟ مہربانی فرما کر اس ضمن میں کافی تفصیل سے فرمائیے۔

محمد یوسف

**جواب** (۱) دوسرے مسائل زندگی کی طرح صنفیات بھی زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے اور میں آپ کی رائے سے اتفاق کرتا ہوں کہ اس موضوع پر اردو میں کوئی ایسی معقول کتاب موجود نہیں ہے جو ہمارے بچوں کو صحیح قسم کی صنفی معلومات فراہم کرنے والی ہوتا کہ اس کے مطالعے کے بعد وہ صنفی اعضا کو محض عیاشی اور تفریح کے آلات سمجھ کر غلط اور کثرتِ استعمال سے تباہ نہ کر ڈالیں بلکہ دوسرے اعضاءِ جسمانی کی طرح ان سے بھی کام لینے میں اعتدال کی راہ اختیار کریں۔ اس قسم کا لٹریچر ہی ان کو جلق، جریان، احتلام اور صنفی قوتوں کے ضعف سے بچا سکتا ہے نہ کہ وہ مفید چٹکلے جن کا ذکر آپ نے اپنے خط میں کیا ہے۔ "تیر ... دینے والے محرکات" اور مفید چٹکلے بتانے اور شائع کرنے کا مطلب تو یہ ہے کہ ناسمجھ نوجوانوں کو غلط روی اور عیاشی کی راہ پر چلا دیا جائے جیسا کہ اس زمانہ میں غیر ذمے دار دوا فروش اور اشتہار باز کر رہے ہیں۔ بہرحال صنفیات پر اچھے اور صالح قسم کے لٹریچر کی اشاعت کی ہم برابر تیاری کر رہے ہیں اور انشاءاللہ جلد شائع کریں گے۔

یہ سمجھ میں نہیں آیا کہ آپ کا اس جملہ سے کیا مطلب ہے کہ "رسالے میں زندگی کے اہم ترین مسئلہ یعنی میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات پر کوئی تبصرہ اور مفید مطلب باتیں نہیں ہوتی ہیں"۔ اگر اس کا یہ مطلب ہے کہ ہم ان کے خانگی معاملات میں جو الجھنیں اور گتھیاں پیدا ہوتی ہیں انھیں سلجھانے میں ان کی رہنمائی اور مدد کریں تو یہ ہمارے رسالے کے دائرۂ عمل میں آتا نہیں۔ ہم تو جہاں تک طبی مشورے کا تعلق ہے اسی حد تک مشورہ دے سکتے ہیں۔ اس سے آگے کچھ نہیں۔

(۲) ہمدرد صحت اس موضوع پر بحث کو پسند نہیں کرتا۔ تاہم اس سلسلے میں چند حقائق ہیں جن کا اظہار ضروری خیال کیا گیا ہے۔ میں آپ کی معلومات کے لیے اتنا عرض کیے دیتا ہوں کہ دنیا میں ہر مرض کا کچھ نہ کچھ علاج موجود ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں لینا چاہیے کہ ہم اپنی قوتوں کو جس بے دردی اور بے پروائی سے چاہیں استعمال کریں اور جب چاہیں ان خرابیوں کا علاج کر لیں جو ہماری ان غلط کاریوں سے پیدا ہوں۔ جہاں قدرت نے ہر مرض کا مداوا پیدا کیا ہے وہاں کچھ ایسے اصول اور ضابطے بھی بنا دیے ہیں کہ جن پر عمل کیے بغیر کوئی فائدہ نہیں ہو سکتا۔ اب اگر مسلسل دوسری بدکاریوں کی بدولت صنفی اعضا کو اس قدر نقصان پہنچ چکا ہے کہ اب ان میں مداوے اور علاج کی کوئی صلاحیت ہی باقی نہیں رہی ہے تو پھر اس صورت میں جس طرح انسان کی موت کا علاج نہیں، اسی طرح ان تباہ شدہ اعضا کا بھی کوئی علاج نہیں۔ لیکن اگر اس حد تک نقصان نہیں پہنچا ہے

کہ تلافی نہ کی جاسکے تو اس صورت میں ان صنفی اعضا کی کمزوری اور دوسری خرابیوں کا علاج یقینی طور پر کیا جاسکتا ہے مگر ان کا علاج چوں کہ "فاقے" کے اصول پر کیا جاتا ہے اور ان غیر معمولی طور پر استعمال شدہ اور تھکے ہوئے اعضا کو کئی ماہ تک آرام دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے وہ لوگ جو سالہا سال کی غلط کاریوں کی وجہ سے قوتیں کھو بیٹھے ہیں اور چاہتے یہ ہیں کہ ایک ہفتے میں بعض دواؤں کے بل پر ہم اپنی تمام خرابیوں کو دور کرلیں۔ بہت جلد مایوس ہو جاتے ہیں۔ بعض صورتوں میں صنفی ضعف اور کمزوری تو دور ہو جاتی ہے مگر صنفی اعضا کی بدصورتی کا علاج کسی طرح نہیں ہو سکتا اور بعض صورتوں میں مکمل طور پر کھوئی ہوئی قوتیں واپس آجاتی ہیں۔ اس لیے تمام لوگوں کے لیے ہم کوئی ایک لگا بندھا نسخہ نہیں سکتے کہ آپ کو اس کی موجودگی کی اطلاع دے دیں۔ امید ہے اس سے آپ ہمارے مافی الضمیر کو بخوبی سمجھ گئے ہوں گے ہاں، اس سلسلے میں اتنا ہم اور کہیں گے کہ اس قسم کے مریضوں کی حالت خراب کرنے میں اشتہاری دوائیں بہت حصہ لے رہی ہیں ضرورت ہے کہ غلط قسم کی ادویہ استعمال کرنے کے بجائے صحیح مشورے کے مطابق علاج کیا جائے۔

---

## بالوں کو کم کرنے کی تدبیر تو بتائیے!

**سوال:۔** آپ نے اب تک جتنے بھی بالوں کے متعلق مضمون لکھے وہ سب ان کو لمبا کرنے کے بارے میں ہی ہوتے رہے ہیں۔ لیکن آپ نے کبھی بھی بالوں کو کم کرنے یا ان کو زیادہ بڑھنے سے روکنے کے بارے میں نہ تو سوال و جواب کے کالم میں ہی اور نہ ہی ہمدرد صحت کے کسی مضمون میں ذکر کیا ہے۔ کیا وجہ ہے؟ کیا آپ کی اس کے متعلق معلومات کم ہیں یا کہ آپ ایسے سوالوں کا جواب دینا ہی برا سمجھتے ہیں؟

میں نے آپ کو پہلے بھی اپنے جسم کے بالوں کے متعلق لکھا تھا کہ وہ دن بہ دن بڑھ رہے ہیں۔ اگر آپ ان کو دور کرنے کا طریقہ نہیں بتا سکتے تو کم از کم یہ تو بتائیے کہ ان کے تیزی سے بڑھنے کو کس طرح روکا جا سکتا ہے۔

بعض لوگوں کے جسموں پر بال زیادہ ہوتے ہیں اور بعضوں کے جسموں پر کم اور بعض جسموں پر بالکل نہیں ہوتے۔

سترہ سال کی عمر میں ہی میرے جسم پر اس قدر بال اُگ آئے ہیں جو کہ کسی ستر سالہ بوڑھے کے جسم پر بھی نہیں ہوتے ہوں گے۔ اور مصیبت تو یہ ہے کہ جن جگہوں پر بال نہیں ہونے چاہییں وہاں بھی ہیں مثلاً ماتھا، گال، گردن اور کان وغیرہ۔ جسم کا باقی حصہ مثلاً چھاتی، پیٹ، ٹانگیں، بازو اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کی الٹی طرف تو بالوں سے اَٹی پڑی ہیں۔ آپ خود ہی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ایک کالجیٹ کے لیے یہ کتنی مصیبت کا باعث ہوتے ہوں گے۔

کہیں مجھے صرف یہ جواب دے کر کہ تمھیں عمل جراحی سے گزرنا پڑے گا ٹال نہ دیں۔ مجھے کسی عمل وغیرہ کی ضرورت نہیں ہے۔ مجھے تو کوئی ایسا طریقہ بتائیے جو اگر بالوں کو بالکل ہمیشہ کے لیے دور نہیں کرسکتا تو کم از کم ان کو زیادہ بڑھنے نہ دے۔

اگر آپ نے میری اس پریشانی کو دور کردیا تو میں آپ کا کوئٹہ کے سردوں اور انگوروں سے منہ میٹھا کروں گا۔

محمد رفیق۔ خریداری نمبر ۸/۱۵۰۳

**جواب:۔** طبی نقطۂ خیال سے بدن میں بالوں کی زیادتی گرمیٔ مزاج پر دلالت کرتی ہے اور یہ نظریہ ایک حد تک ہے بھی صحیح، کیوں کہ جن لوگوں کے جسم پر بالوں کی زیادتی ہوتی ہے وہ صنفی اعتبار سے زیادہ قوی ہوتے ہیں۔ ان کا مزاج تیز و تند ہوتا ہے اور شجاع بھی ہوتے ہیں۔ اس کے برخلاف جن لوگوں کے جسم پر بال کم ہوتے ہیں وہ عموماً صنفی اعتبار سے ضعیف دیکھے گئے ہیں اور ان میں مردانگی کی شان کم پائی گئی ہے ——— عورتوں کو دیکھیے، ان کے جسم پر بال کم ہوتے ہیں اور طبی رو سے ان کا مزاج سرد ہوتا ہے۔ آپ کے جسم پر بال غیر معمولی طور پر زیادہ ہیں اور یہ ضرور خون کی کسی کیمیائی تبدیلی کا نتیجہ ہے۔ بہت ممکن ہے کہ آپ کے جسم کا غدہ درقیہ غیر معمولی طور پر اپنی رطوبت خاص کو خون میں شامل کر رہا ہو ——— بہرحال افسوس ہے کہ ہمیں کوئی ایسی موثر یقینی تدبیر معلوم نہیں ہے جس کے ذریعہ بالوں کی غیر معمولی پیدائش کو روکا جاسکے لہٰذا جہاں تک ہمارا تعلق ہے ہم اس خاص معاملے میں آپ کو کسی قسم کا کوئی مشورہ سوائے اس کے نہیں دے سکتے کہ اس کا صحیح تدارک کوئی نہیں بتا سکتا۔ آپ اس خیال ہی کو چھوڑ دیں تو بہتر ہے۔

اس کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں۔ (۱) منجن (۲) کلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزا شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ دانت کے عصبی حصے اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جاکر خون میں شریک ہوجاتی ہے اور بہت خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بنجاتی ہے۔ لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کردیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منھ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیّال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کلی کی دوا منجن کے ساتھ دیجاتی ہے جسے پانی میں حل کرکے اس سے کلیاں کیجاتی ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ منجن صبح اور رات کے وقت ملا جاتا ہے۔ اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہییں مفصل ہدایات دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت مکمل بکس دو رُپے (عہ)

"پیچ" اسہال و پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم ہوجاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پیچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے۔ جن کو "شیگا زیبس لائی" کہتے ہیں۔ پیچ ان جراثیم کو ہلاک کردیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی پیچش نیز پرانی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت ہو تو شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھالینا چاہیے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جائے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ/)

## اوجاعی

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کرکے شریک کیا گیا ہے اس میں دوسری دیسی دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماٹزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس۔ گاؤٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہوچکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکیوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک آتشک کے بعد جوڑوں میں جو بگڑ پیدا ہوجاتی ہے اوجاعی بڑی خوبی سے اسے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔

اوجاعی کے قرص گردوں پر بڑا دلچسپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہوجاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کرکے اسے خارج کرنا شروع کردیتے ہیں۔ "اوجاعی" جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔ ترکیب استعمال:۔ ا قرص صبح ا شام کو ۵ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ باقی ہدایات شیشی کے ساتھ ہیں۔ قیمت فی شیشی (۱۵ دن کے لیے) دو رُپے (عہ)

## تریاق فشار

تریاق فشار:۔ ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض عام ہوتا جارہا ہے اور صحت عامہ پر برا اثر ڈال رہا ہے۔ "تریاق فشار" اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبوریٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سوپرا رینل کیپسول) کے میڈلری حصّہ کا فعل معتدل ہوجاتا ہے اور اس کا جوہر ایڈرے نالین جو خون میں زیادہ ملکر دباؤ بڑھاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ مقدار میں خون کے اندر شامل نہیں ہوسکتا۔

تریاق فشار عصبی نظام خصوصًا اعصاب شرکیہ کے افعال کو درست کرتا ہے جسکے ماتحت کلاہ گردہ کے غدد کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غدہ نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جسکے نتیجے میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی رگوں میں اس سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہوجاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی ہے بلکہ طاقت دیتی ہے۔ "تریاق فشار" کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غدہ نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کرکے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کرکے غیر طبعی دباؤ کو کم کرکے طبعی حدود پر پہنچا دے۔

قیمت فی شیشی تین رُپے (سے/)

**Hamdard**
**DAWAKHANA KARACHI.**
ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

## غدد نخامیہ

تھائرائڈ گلینڈ، دل، گردے اور انیثین دُ
اعضاء ہیں جنکے صحیح فعل پر صحت و قوت اور شباب کا انحصا
ہو۔ انمیں ہر کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا
سبب بن سکتی ہو۔

## حبّ مبہی خاص

ایسے اجزاء سے مرکب ہے جو ان اعضاء کے افعال کو صحیح
رکھتے ہیں یہی وجہ ہو کہ حب مبہی خاص استعمال کرنیوالے
صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

قیمت (بیس دن کے لیے) دس رُپے۔

بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا مکسچر
صحت کی حالت میں تلی پسلیوں کے نیچے
محسوس نہیں ہوتی۔ مگر جب موسمی بخاروں کے بعد یا کسی
اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہو تو نہ صرف پسلیوں کے نیچے آجاتی ہو بلکہ بعض اوقات
ناف اور پیڑو تک آجاتی ہو۔ تلی بڑھ جانے سے اسکے تمام افعال خراب ہوجاتے
ہیں۔ خون کے سُرخ دانوں (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہو۔ اور
رنگ پھیکا پڑ جاتا ہو۔

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل سائز پر لے آتی ہو۔ اگر
بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہوجاتا ہو اور جگر
بھی خراب ہوجاتا ہو صحت خراب ہوجاتی ہو۔ اس لیے احتیاط سے کام
لیجیے اور جب بھی تلی کا مرض ہو فوراً ذوبانی طلب کیجیے۔

قیمت۔ فی شیشی بارہ آنے (۱۲؍)

## دولابی

ذیابیطس شکری کے لیے

ہمارے شکم میں ایک عضو بانقراس ہے
جسے عرف عام میں لبلبہ کہا جاتا ہو۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہو کہ لبلبہ کے
ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہو جسے انسولین کہا جاتا ہو
یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہو۔ اگر کسی وجہ
سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہو اور بالآخر شکر
پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔

"دولابی" ایسی حالتوں میں اپنا مفید اثر نمایاں طور پر
دکھاتی ہو۔ یہ لبلبہ کے اس حصہ کو از سر نو طاقت دیتی ہو جس کے
خراب ہوجانے سے انسولین بننی بند ہوجاتی ہو۔ اس لیے یہ اصولی
دوا ہو۔ معالجین اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہو
تو آج ہی سے "دولابی" کا استعمال شروع کردیں۔

قیمت فی شیشی دس رُپے (عہ۱۰)

رسالہ ذیابیطس ہر شیشی کے ہمراہ بلا قیمت بھیجا جاتا ہے۔

خون کی کمی۔ اس کا آسان اور بہترین علاج

## شربت اکسیر خاص

تازہ پھلوں کے جوہروں سے سائنٹفک اصول پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا گیا ہو اس لیے
یہ تندرستی کی حفاظت کرتا ہو بدن کی قوت قائم رکھتا ہو۔ بیماریوں کو پاس نہیں آنے
دیتا۔ خون کم نہیں ہونے دیتا۔ چست اور چالاک رکھتا ہو
دماغ کو قوت دیتا ہو۔ انیمیا کی حالت میں ڈاکٹر اور حکیم اسے
اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ دق کے ابتدائی
درجہ میں اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک اونس
"شربت اکسیر خاص" اپنے سے کئی گنا زیادہ خون
پیدا کردیتا ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے)
ایک رُپیہ آٹھ آنے (عہ۱؍۸)

ہمدرد دواخانہ، کراچی

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں

# قابلِ فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں ہوتی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے

## ہمدرد دواخانہ کی لاجواب دوا

**مفرح مشکیں** استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دورانِ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے

تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اسکے اثر سے ازسرِ نو تازہ ہو جاتا ہے۔ کم زوروں کے لیے اور دماغی کام کرنیوالوں کے لیے لاجواب دوا ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۲ خوراکیں) عہ

**نزلی** رجسٹرڈ۔ نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ ایک خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعے سے تمام مادّوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی ہمدرد دواخانہ کی ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کرتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

قیمت، فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

بیس برس کے بعد نظر اصلی حالت پر آگئی

# چشمہ کی ضرورت نہیں رہی

پروفیسر بی۔ جہانگیانی لکھتے ہیں کہ میں گزشتہ بیس برس سے چشمہ کا عادی تھا۔ چشمہ کے بغیر کام نہیں کر سکتا تھا۔ میرے ایک دوست نے مجھے **نرگسی سرمہ** کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں اس سرمہ کو برابر لگاتا رہا۔ اس سرمہ کا حیرت انگیز اثر یہ ہے کہ میں نے چشمہ اُتار دیا ہے۔ پروفیسر مذکور کے علاوہ ہزاروں مریضوں کا بیان ہے کہ یہ سرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے۔ دھند، پھولا، ناخونہ اور نزول الماء (موتیابند) کے لیے اکسیر ہے۔ بطور پیش بندی نرگسی سرمہ کا روزانہ استعمال آنکھوں کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے

قیمت، فی شیشی (۳ ماشے) دو روپے (عہ)

ایکٹریسیں اپنے آپ کو کس طرح خوبصورت بناتی تھیں۔

ایکٹریسوں کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا ہے۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ وہ

# معدہ کو صاف کرتی تھیں

تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آج کل ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تندرست رہنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ لیڈروں نے اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔

**نمک جالینوس** معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور انکو ردّی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدہضمی، قبض کو دفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔ قیمت:- فی شیشی صرف بارہ آنے (۱۲)

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

ہوشیار مائیں اپنے بچوں کو

# نونہال

دیتی ہیں
کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ

## نونہال

ان کے معصوم بچوں
کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے۔ جو ان کی جسمانی
ضرورتوں اور کیلسیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نونہال
آپکے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھتا ہے۔ بدہضمی
سبز دست، پیچش، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا اور اگر، مرض
ہو جائیں تو انکو فوراً آرام کر دیتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بچوں کو نونہال
سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نونہال پینے والے بچے دوسرے بچوں پر خاص
امتیاز رکھتے ہیں۔ قیمت، صرف ایک روپیہ (عہ)

# ہمدرد منجن

## مسکراہٹ میں کشش

اور

دانتوں میں سچے موتیوں کی مانند چمک پیدا کر دیتا ہے۔
ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ وہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد
ولائتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بیکار معلوم ہونے لگتے ہیں، اور دانتوں کی
جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح
چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اڑا دیتا ہے۔ منہ کی بدبو دور
کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہلتے ہوئے
دانتوں کے لیے مفید ہے۔ خون اور پیپ کو روکتا
ہے۔ دانت اور مسوڑھوں کے لیے اکسیر ہے۔

قیمت: چودہ آنے (۱۴/)

# ہمدرد مرہم

ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ کراچی کا ایک ایسا مشہور
مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج
کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ
پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے بڑے خاصے ہیں:- پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ
مرہم لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات
نہیں ہوتی۔ کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد
مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے اسکے اجزا جلد اثر کرنے والے لطیف و پاک ہیں
دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے
اس کا سب سے پہلا کام یہ ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا
ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی
ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جسکو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد
مرہم اصل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور
جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے
زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوئی
جگہ کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک
رکھتا ہے۔ غرضکہ ہمدرد مرہم کے بیشمار فائدے ہیں۔
قیمت:- فی ڈبیہ ایک روپیہ (عہ)

# ہمدرد جوارش جالینوس

یہ جوارش مشہور حکیم جالینوس کے نسخے
سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جزو جو
دوسرے اجزا کی زہری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا
ہے زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔

جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر
معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی کو
دور کرکے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بو دور
کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو تیز کرکے قبض کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مادے خارج
اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب روکنے والے
عضلے کو قوی کرکے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلاتِ تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو
طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانے والے دوسرے
مادوں کو تحلیل کرکے گردہ و مثانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کمر اور بلغمی کھانسی
کو مفید ہے۔ ترکیب استعمال ضرورت کے وقت اس کی ایک ایک خوراک ذرا سے پانی کے
ساتھ کھائیں۔ منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔
مقدار خوراک:- ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ ماشے سے ۴، ماشے تک۔
۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے + پیکنگ ¼ پونڈ (۱۰ تولے) (عہ)
½ پونڈ (۲۰ تولے) چار روپے (للعہ)

**Hamdard DAWAKHANA KARACHI.** — ہمدرد دواخانہ کراچی

## جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصّوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک، عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۶ ماشے۔ دوا المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا ہیضہ میں جب حرارت عزیزی گھٹ رہی ہو، چمچہ بھر گلاب کے عرق میں گھول کر منھ میں ڈالیں۔

مقدار خوراک:۔ بچّوں کے لیے ۱ چاول، بڑوں کے لیے چار چاول۔

قیمت فی شیشی ایک ماشہ چار روپے (للعہ)

## خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا:۔

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصّوں کو طاقت دیتا اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کر کے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماری کے بعد کی کمزوری دُور کرتا ہے۔

ابریشم اور پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین د اور ج ہوتا ہے۔ کمزور دل والے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح کو اس دوا کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک:۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشے سے دو ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

قیمت: فی پیکٹ (۵ تولے) پانچ روپے (صہ)

## خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد وغیرہ اضافہ کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصّوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادّے (گرے میٹر) کو طاقت پہنچا کر اس کو روشن کرتا ہے۔ جسم ... بینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائن ٹانک) ہے۔ کمزوری دُور کرتا ہے۔ ترکیب استعمال:۔ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا جس طرح معالج مشورہ دے۔

مقدار خوراک:۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ڈیڑھ ماشے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک۔

قیمت:۔ ۵ تولے کا پیکنگ دو روپے دو آنے، ۱۰ تولے کا پیکنگ چار روپے

## خمیرہ مروارید

سچّے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (پیلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔

مقدار خوراک:۔ ۱ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماشے سے ۲ ماشے تک۔ ۶ سال سے ۱۲ سال ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۴ ماشے سے ۶ ماشے تک۔

قیمت:۔ فی پیکنگ (۵ تولے) دو روپے ایک آنہ

## دوا المسک معتدل جواہر والی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کمزوریوں کے نقائص دور کر کے دوران خون کو تیز کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈز) کو قوت دیتی اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ (سٹمیک) ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے، عرق گاؤزبان ۴ تولے، مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا عرق ماءاللحم ۶ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

مقدار خوراک:۔ ۱ سال سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
۶ سال سے ۱۰ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

قیمت:۔ (۵ تولے کا پیکنگ) دو روپے بارہ آنے۔

## روغن بادام شیریں

... دماغ کو طاقت دیتا ہے ... اعصاب کی خشکی دور کرتا ہے ... نیند لاتا ہے ... ترکیب استعمال:۔ ... بچوں کے لیے ... بڑی عمر والوں کو ... ۵ تولے کا پیکنگ ...

# دس روپے اور تین سال

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک و فن کی خدمت انجام دے رہا ہے سب کو معلوم ہے اور اس رسالہ سے جس قدر آدمی مستفید ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں بہت کم رسالے ہوں گے جنھیں یہ فخر حاصل ہو، پھر بھی ہماری خواہش ہے کہ

## ہمدرد صحت

زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے اور کم سے کم قیمت ان سے لی جائے اسی کے پیش نظر ادارے نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ جو حضرات اور خواتین ہمدرد صحت کا چندہ یک مشت دس روپے بھیجیں ان کے نام ہمدرد صحت تین سال کے لیے جاری کر دیا جائے۔ اس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً تین روپے سوا پانچ آنے رہ جائے گی

ناظم ہمدرد صحت

مُدیر :- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی


## فہرست مضامین جولائی ۱۹۴۹ء



## دفاتر


۱:- ہمدرد روڈ کراچی ۱ — دفتر انتظام

۲:- ہمدرد منزل — ہمدرد کراس

میکلوڈ روڈ لاہور — پاکستان

۳:- ہمدرد منزل لال کنواں دہلی — ہندستان

۴:- ۱۷، ۱۹ دلال اسٹریٹ فورٹ بمبئی۔

۵:- ذُویقہ بازار — مکۃ المکرمہ

سعودی عرب

۶:- ہوٹل العصری — خان جعفر

(مصر)

قیمت سالانہ (ہندو پاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلباء سے) چار روپے (للعشر)

قیمت :- فی پرچہ آٹھ آنے (۸)

کھا کھا کر بیمار پڑ رہا ہے اور قوم کا زیادہ حصہ فاقہ کشی کے باعث بیماریوں کی آفت میں مبتلا ہے؟ ایک جگہ بڑے بڑے پُرتکلف دستر خوان بچھے ہوتے ہیں اور کھانا اتنا ہے کہ لوگ کھا نہیں سکتے اور دوسری طرف خالی ہنڈیاں سرد چولہوں پر رکھی ہوئی ہیں اور بچے روٹی کے لیے بلک رہے ہیں آخر ایسا کیوں؟

کس قدر خوش فہم ہیں وہ لوگ جو پاکستان کے معیارِ صحت کی پستی کا سبب صحت بخش تغذیہ کی کمی بتا کر چُپ ہو جاتے ہیں۔ میں کہتا ہوں کہ معیارِ صحت کی پستی کی وجہ تغذیہ کی —— محض تغذیہ کی کمی ہے۔ اس کی قطعاً ضرورت نہیں ہے کہ ایک آدمی کے لیے غذا میں کافی ٹماٹر اور سلاد ہوں تو وہ اپنی صحت کو قائم رکھ سکتا ہے۔ آپ اسے غذا —— محض غذا دیجیے۔ جسم میں صلاحیت ہے کہ وہ چیزوں کو جزوِ بدن بنا لے۔

## ۲:۔ "مرض افزا ماحول"

ایک طرف تو قوم فاقہ کشی کی مصیبت میں مبتلا ہے، دوسری طرف آبادی کا بیشتر حصہ ناصاف اور مرض افزا ماحول میں پرورش پا رہا ہے۔ گویا امراض کا دیو اپنی پوری طاقت کے ساتھ ہاتھ پھیلائے کھڑا ہے اور نہیں کہا جا سکتا کہ فاقہ کش ہڈیوں کے ڈھانچوں کو وہ کب دبوچ لے۔ اگر آپ کو پاکستان کی اصل آبادی کو دیکھنا ہے تو کلفٹن کے پُرفضا ماحول سے نکل کر لیاری کوارٹرز میں تشریف لے جائیے۔ گوئی مارکیٹ کے علاقہ میں جا کر دیکھیے، بہار کالونی کو دیکھیے رنچھوڑ لائن میں جائیے۔ یہ تو آپ کے اپنے شہر کا حال ہے —— دار الخلافہ کا —— ذرا آگے قدم بڑھائیے۔ اور ذرا بنظرِ انصاف دیکھیے کہ وہ قوم جس کی صحت و مرض کی پوری ذمہ داری آپ پر ہے کس ماحول میں زندگی گزارنے کے لیے مجبور ہے۔ اگر آپ قوم کو اس گرداب سے نہیں نکالیں گے تو اس کا معیارِ صحت کبھی بلند نہیں ہو سکتا۔ آپ اپنی قوم کے لیے "ماحولِ ناحسین" کی طرف توجہ کیجیے۔ گلیوں کی صفائی کرائیے۔ کوڑے کرکٹ اور فضلات سے آبادیوں کو صاف کرائیے۔ اچھا پانی فراہم کیجیے۔ رہنے سہنے کے لیے بہترین ذرائع مہیا کیجیے۔ مکانات ایسے دیجیے جو ہوا اور دھوپ کی آمد و رفت سے محروم نہ ہوں۔

## ۳:۔ حصولِ صحت کے لیے معالجاتی ذرائع کی کمی

قوم کی صحت کے زوال کے جو اسباب ہیں وہ آپ نے اوپر پڑھ ہی لیے اب دیکھنا یہ ہے کہ بیمار پڑ جانے کے بعد آدمی کو علاج بھی میسر آتا ہے یا نہیں۔ یہ مسئلہ اس قدر پیچیدہ ہے کہ جتنا اس پر غور کیجیے اتنا ہی یہ اور پیچیدہ ہوتا جاتا ہے۔

یہ مسلّمہ حقیقت ہے کہ ہمارے ملک کے لیے جتنے معالجین کی ضرورت ہے اور جتنے شفاخانوں کی حاجت ہے اس کا دسواں حصہ بھی موجود نہیں ہے۔ دواؤں کی جتنی احتیاج ہے اتنی وہ میسر نہیں اور جو کچھ اس وقت موجود ہیں۔ اس کا استعمال جائز طور پر نہیں ہو رہا ہے۔

اس سلسلے میں سب سے خوفناک اور افسوس ناک غلطی یہ ہے کہ ہماری حکومت کلیتہً ایلوپیتھی پر تکیہ کیے ہوئے ہیں۔ وہ جب بھی سوچتی ہے ایلوپیتھی ہی کی اصطلاح میں سوچتی ہے اور اس کو دوائیں چاہییں تو ایلوپیتھی کی۔ آدمی چاہییں تو وہ جو ایلوپیتھی دواؤں کا استعمال جانتے ہوں۔ ہسپتال اور ڈسپنسریاں درکار ہیں تو وہ جہاں ایلوپیتھک اصول پر علاج ہوتا ہو۔

حکومت کی اس ذہنیت کا افسوس ناک انجام یہ ہے کہ ملک کی آبادی کا ۸۰ فی صد سے زیادہ حصہ بیماری کی حالت میں علاج سے محروم رہ جاتا ہے۔ کیوں کہ نہ تو اتنے ڈاکٹر ہیں کہ پوری آبادی کے لیے کافی ہو سکیں، اور نہ اتنی دوائیں ہیں کہ جو کفایت کر سکیں۔ اور ہسپتالوں کا یہ حال ہے کہ جو موجود ہیں وہاں ہمدرد معالجین نہیں ہیں۔ ہمیں اچھی طرح معلوم ہے۔ جو کچھ ان سرکاری ہسپتالوں میں ہوتا ہے۔ ہم انشاء اللہ آئندہ اشاعت میں کم از کم کراچی کے مشہور ہسپتالوں کا کچھ حال لکھیں گے۔ سرِ دست یہ غور کرنا ہے کہ کیا اس ملک میں کوئی دوسرا طریقہ علاج موجود نہیں؟

تِل کے اوٹ پہاڑ —— اگر حکومت کی آنکھ کے سامنے سے ایلوپیتھی کا تِل ہٹ جائے تو اسے طب یونانی (طبِ اسلامی) نظر آ سکتی ہے۔ اسے اپنی سرزمین کی جڑی بوٹیاں بھی دکھائی دے سکتی ہیں اور وہ ان معالجین کو بھی دیکھ سکتی ہے جو ان جڑی بوٹیوں کو شفاء امراض کے لیے استعمال کرنا جانتے ہیں اور ان ہی جڑی بوٹیوں کے جوشاندوں خساندوں اور مرکبات سے غریب مریضوں کو مرض کے جنگل سے نجات دلا سکتے ہیں۔ ضرورت ہے کہ معالجاتی ذرائع کی موجودہ کمی کو دور کیا جائے۔ طب یونانی کو تسلیم کیا جائے۔ ایسے ہسپتال اور ایسی ڈسپنسریاں کھولی جائیں جہاں ملک کی جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ ملک میں جگہ جگہ طبیہ کالج اور طبی اسکول کھولے جائیں جہاں ایسے حکیم پیدا ہوں جو ملک کی ایک بڑی دولت (جڑی بوٹیوں) کو شفائی امراض کے لیے استعمال کرنے کا فن سیکھیں اور ملک کے امراض کو کم کریں اور صحتِ عامہ کا درجہ بلند کریں۔

ان تین بڑے اسباب کے علاوہ جو ہم نے اوپر بتائے ہیں، معیارِ معاشرت کی پستی، متعدی بیماریوں کے انسداد کے ذرائع کی کمی، امراضِ خبیثہ (سوزاک اور آتشک) کے مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد، ملیریا اور دق وسل وغیرہ ایسے اسباب ہیں جو ملک کی صحتِ عامہ کو خراب کرتے جارہے ہیں۔

یہ حکومت ہی کا تو فرض ہے کہ وہ صحتِ عامہ اور سوشل طب کی طرف پوری توجہ کرے۔ عوام پر اگر فرائض عائد ہوتے ہیں تو ان کے حقوق بھی موجود ہیں۔ ہر شخص کو یہ حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ حکومت سے اپنی صحت مندی کے ذرائع کا مطالبہ کرے، تاکہ وہ بیمار نہ ہو اور اگر بیمار ہو تو جلد اچھا ہو جائے۔ جمہوری اور سوشل اسٹیٹ میں یہ شعبہ سب سے زیادہ اہم ہے۔ اس وقت ہماری حالت ہے یعنی بے بسی، مجبوری، غربت، جہالت، مخربِ صحت سماجی اور معاشی حالات اور قسمت کو رونا، ان تمام چیزوں میں تبدیلی ہونی چاہیے اور ان کی جگہ امید کی شعاعیں اور عام لوگوں کے لیے ایک صحت افزا مستقبل کی توقعات پیدا ہونی چاہییں۔ اسٹیٹ یعنی حکومت کا بنیادی اور پہلا فرض یہ ہے کہ وہ ایک ایسی قوم تعمیر کرے جو تندرست افراد پر مشتمل ہو اور جس کو غذا اور صحت بخش فضا، صحت افزا تعلیم، تفریح، طبی امداد، قوتِ کارکردگی اور پوری جسمانی و دماغی طاقت حاصل ہو۔ کمزور اور بیمار قوم کبھی دنیا میں کوئی ترقی نہیں کر سکتی۔ وہ نہ تو آزادی جیسی نعمت سے فائدہ اٹھا سکتی ہے اور نہ بہت دنوں تک آزاد رہ سکتی ہے۔

(بقیہ صفحہ ۲۲)

انسانی اخلاق پر یہ وہ شرمناک دھبہ ہے جو موروثی شکل بھی اختیار کر لیتا ہے، یہ غربت و افلاس، فرائض سے بے نیازی، دماغی خرابی اور جرائم کا باعث ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ہیلن ٹائن نے کہا ہے کہ "شراب نوشی کی عادت خواہ والدین میں سے ایک کو ہو یا دونوں کو، یہ بچے کی زندگی کی ہر منزل کے لیے ایک خطرہ ہے"، اس لیے ہر اس شخص کو جو قوم کی بہبود اور اچھی گھریلو زندگی چاہتا ہے، شراب نوشی کے خلاف مجاہد بن جانا چاہیے۔

---

"سب سے زیادہ امید افزا پہلو یہ ہے کہ اس کے ذریعے بنی نوعِ انسان کا ایک بڑا پیچیدہ مسئلہ حل کیا جا سکے گا یعنی یہ کہ دنیا کی آبادی میں ترقی اور اضافہ کی رفتار کے مناسبت غذائی پیداوار کو کس طرح بڑھایا جائے۔ علم ہی وہ چیز ہے جس کے ذریعے ہم اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔

## جوہری انرجی اور غذائی فراوانی (صفحہ ۲۱ کا بقیہ)

حاصل کی گئی ہیں مثلاً ریڈیائی کاربنی ذرات کو کام میں لا کر یہ معلوم کیا گیا ہے کہ شکر، چربی اور دوسری نباتاتی پیداوار میں جن کو انسان کھاتے ہیں پہنچنے سے پہلے مختلف حیاتیاتی تبدیلیوں کے دوران میں کاربن کو نباتات کے اندر کون کون سی منزلیں طے کرنی پڑتی ہیں۔ ریڈیائی آئسوٹوپوں سے کام لے کر ماہرینِ سائنس نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ "فوٹو سینتھیسس" کے دوران میں ایک منزل ایسی آتی ہے جب کہ ایک پر اسرار اور لامعلوم مادہ آفتابی شعاعوں کی مدد سے کاربن میں مل جاتا ہے۔ یہ شعاعیں وہ ہیں جو براہِ راست حاصل نہیں کی جاتیں بلکہ "خضرہ" یعنی درختوں کے سبز مادے میں ان کا ایک ذخیرہ پہلے سے موجود رہتا ہے۔ یہی "خضرہ" نباتی زندگی میں غذا ساز ایجنٹ کا کام دیتا ہے۔ سائنس دانوں نے یہ بھی معلوم کر لیا ہے کہ کس نقطے پر پہنچ کر پودے اپنی کیمیائی پیداوار کو تقسیم کرتے ہیں اس نسخہ سے ایک راستہ شکر کی طرف، دوسرا نشاستہ کی طرف اور تیسرا چربی کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ اسی دریافت سے یہ امید پیدا ہو گئی ہے کہ غذائی پیداوار میں بڑا اضافہ کیا جا سکے گا۔ اگر انسان کو یہ معلوم ہو جائے کہ نباتات ہوا سے حاصل کیے ہوئے "کاربن ڈائکسائڈ" کو اور دوسرے کیمیائی اجزا کو کس طرح غذا میں تبدیل کر لیتے ہیں تو "فوٹو سینتھیسس" کے عمل کو لیبورٹریوں میں دو گنا تیز کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض سائنس دانوں کا خیال یہ بھی ہے کہ نباتات کو کچھ کام "سکھایا" بھی جا سکتا ہے۔ مثلاً شکر، نشاستہ اور چربی کی تین راہوں میں سے باری باری یا یکے بعد دیگرے مختلف راہوں کو بند کر کے نباتات کو یہ "تربیت" دی جا سکتی ہے کہ وہ شکر اور چربی کی جگہ پروٹین یا شکر اور پروٹین کی جگہ چربی پیدا کریں۔ گویا اس طریقہ سے درختوں کو مجبور کیا جا سکتا ہے کہ وہی غذا پیدا کریں جس کی انسان کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ نباتات کو مخصوص کاموں کے لیے "تعلیم" دی جا سکتی ہے۔ زمین اور سمندر کے وہ پودے جو کھائے نہیں جا سکتے ان میں ایسی اندرونی تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے کہ انسان ان سے تغذیہ حاصل کر لے۔ "اٹمک انرجی کمیشن" کے صدر ڈیوڈ لیلین تھال نے سائنس دانوں کے ایک جلسے میں زرعی کاموں کے لیے جوہری طاقت کے استعمال پر بحث کرتے ہوئے کہا: "اب ہم اس پوزیشن میں ہیں کہ زندگی اور مادہ اور نشو و نما اور بیماری کے متعلق نیا نیا علم حاصل کریں ..... جوہری سائنس کا

# حادثات

(از حکیم کبیر احمد صاحب، ہنگانوی)

"ہمدرد صحت" میں "حادثات" ایک جدید عنوان ہی۔ اس میں آپ ان چیزوں کا ذکر پائیں گے جو ہمارے ادارہ کا کوئی رکن خود دیکھے گا، اور اس سے متاثر ہوگا۔ ذیل کا واقعہ کوئی افسانہ نہیں ہی۔ عین حقیقت ہی۔ ملاحظہ فرمائیے۔ سرزمینِ پاکستان میں لاچار اور بے یار و مددگار مریضوں کے ساتھ جس سے بھی زیادہ ظلم ہو رہی ہیں۔ ایسے مریضوں کی تصویر اس عنوان کے ماتحت کھینچیں گے اور حکومت کو توجہ دلائیں گے کہ وہ مداوے کی کوئی صورت پیدا کرے۔

"ہمدرد صحت"

پچھلے مہینے ہی کی بات ہی۔ جہانگیر کوارٹرز (کراچی) میں ایک مریضہ موت و حیات کی کش مکش میں مبتلا تھی۔ یہ مریضہ پورے ساڑھے سات مہینے ایک ہسپتال میں زیرِ علاج رہی۔ لیکن مرض اپنی جگہ قائم تھا۔ صورتِ شفا کوئی نظر نہیں آئی۔

مریضہ کو پہلے پلوریسی ہوئی تھی۔ اس کے بعد مرض نے دوسری صورت اختیار کی۔ دایاں پھیپھڑا کم و بیش پورا بُری طرح متاثر ہوگیا حتیٰ کہ مریضہ کو نفث الدّم (خون تھوکنے) کی شکایت شروع ہوگئی۔

نفث الدم روکنے کی ہسپتال میں بھی کوشش کی گئی۔ بعض پیچیدگیوں کی وجہ سے "اے۔پی" (آرٹی فیشل نیمو تھوریکس) ممکن نہ تھا۔ خون رکنا تھا نہ رکا، اور جب مریضہ لبِ دم ہوگئی تو مریضہ کے شوہر اسے گھر لے آئے اور ہسپتال والوں نے بھی اسے ڈسچارج کر دیا۔

نیپال میں یہ عام دستور ہی کہ جب کسی مریض کا حال بگڑتا ہی تو اسے مرنے کے لیے دریا کے قریب لے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں یہ قاعدہ ہی کہ جب مریض کی حالت نازک ہو جاتی ہی تو اسے مرنے کے لیے ہسپتال سے گھر لے آتے ہیں۔ حالانکہ یہ غلط ہی۔ درصل احتیاط اور نگرانی کا یہی وقت ہوتا ہی۔

۲۰ سالہ صابرہ بیگم ایک چھوٹے سے کوارٹر میں ایک کھٹولے پر ٹانگیں سکیڑے پڑی تھی۔ اس کی آنکھوں میں رونق اور چہرے پر دمک تھی اور ایک نظر دیکھتے ہی یہ اندازہ کرنا ممکن نہ تھا کہ صابرہ اتنی بیمار ہی کہ ہسپتال سے اسے مایوسی کی حالت میں ڈسچارج کر دیا گیا۔ میں مریضہ کے قریب جا کر بیٹھ گیا۔ میرے بیٹھتے ہی مریضہ کو کھانسی کا دورہ پڑا (رات میں ایسے کئی دورے پڑ چکے تھے) اور کھانسی کی ہر آواز کے ساتھ کئی کئی تولے خون منھ سے آنا شروع ہوگیا اور میرے دیکھتے دیکھتے اور تدابیر اختیار کرتے کرتے مریضہ آدھ یا تین چھٹانک سے زیادہ خون تھوک چکی تھی۔

"اچھی حکیم صاحب یہ خون بند کر دیجیے" مریضہ کے اس جملہ میں کتنی لجاجت تھی۔ اس لجاجت کے پردے میں کتنی آرزوئیں اور تمنائیں مچل رہی تھیں جن کا خون ہو رہا تھا!

"حکیم صاحب یہ خون کہاں سے آ رہا ہی؟"

میں نے مریضہ کو تسلی دی، دم دلاسا دیا۔ غرض خون رکا۔ مریضہ کو ذرا ہوش آیا۔ اس کا شوہر سرہانے کھڑا یہ سب تماشا دیکھ رہا تھا۔ اس کا دل چاہتا تھا کہ صابرہ کو موت کے چنگل سے نجات دلانے کے لیے اپنا سب کچھ قربان کر دے۔ لیکن اس کے پاس سوائے غربت کے اور تھا کیا؟ جس غریب کے پاس دو وقت اطمینان کی روٹی کھانے کے لیے نہ ہو وہ رائج الوقت طریقہ ہائے علاج سے کیوں کر مستفید ہو سکتا ہی۔ بے چارہ دل مسوس کر رہ گیا۔

"حکیم صاحب، یہ خون کب بند ہوگا؟" مریضہ نے بڑی امیدوں کے ساتھ یہ جملہ ادا کیا اور میری طرف دیکھنے لگی کہ میں کیا جواب دوں گا۔ میں نے مریضہ کو اطمینان دلایا۔ لیکن وہ مطمئن نہیں ہوئی۔ شاید وہ سوچ رہی تھی کہ اتنے بڑے ہسپتال میں اتنے بڑے بڑے ڈاکٹروں نے اتنی بڑی بڑی دواؤں سے خون کو نہ روکا تو یہ بے چارے حکیم جی جو صرف نبض پر ہاتھ رکھ کر نسخہ لکھ دیتے ہیں، بھلا کیا کر سکیں گے!

میں نے کچھ دوائیں تجویز کردیں اور مریضہ کے شوہر کو ضروری اور
مناسب ہدایات دیں۔ مریضہ کا علاج شروع ہوگیا اور ہمدرد دواخانہ
سے تمام ادویہ دی جانے لگیں۔

~~~~~~~~

اسی دن رات کو ساڑھے نو بجے مریضہ کے شوہر حال سنانے
آئے۔ انھوں نے بتایا کہ دن میں کھانسی کے دورے پڑے اور خون اسی طرح
آیا جس طرح میں صبح دیکھ چکا تھا اور اب کھانسی تو نہیں ہے لیکن سانس مریضہ
کا بہت پھول رہا ہے۔

اس وقت گھر پر میرے پاس "صدوری" موجود تھی۔ میں نے
ایک شیشی دی اور ہدایت کی کہ چائے کا ایک ایک چمچہ آدھے آدھے گھنٹے
کے بعد مریضہ کو دیتے رہیں اور صبح تک پوری شیشی ختم کردیں۔ (صدوری
کی اتنی بڑی خوراکیں دینے کا یہ پہلا موقع تھا)

دوسرے دن صبح معلوم ہوا کہ رات آرام سے گزر گئی لیکن سانس
کی ہر آمد و رفت کے ساتھ خون آنے کا کھٹکا لگا ہوا ہے۔ گلے میں ایسا
معلوم ہوتا ہے کہ خون رکا ہوا ہے اور نکلا چاہتا ہے۔ میں مریضہ کو دیکھنے گیا۔
اس وقت مریضہ ذرا سکون کی حالت میں تھی۔ اطمینان سے پورا پچھلا حال
سنا جو شوہر نے بتایا۔ میں نے مریضہ کو بالکل خاموش پڑے رہنے کی ہدایت
کردی تھی۔ معائنہ کیا۔ بائیں جانب پھیپھڑے کے بالائی حصے میں اُدھیڑن
پایا گیا اور اسی کی وجہ سے "لے۔ پی" ممکن نہ تھا۔

شام کو اطلاع ملی کہ تمام دن میں دوبارہ خون پھر آیا ہے۔ میں خون
بند کرنے کی دوائیں کافی دے چکا تھا۔ مجھ پر بھی کچھ مایوسی کی کیفیت طاری
ہونے لگی۔ لیکن میں نے اپنی اس کیفیت کو ظاہر نہیں ہونے دیا اور شوہر کو یہ
کہہ کر واپس کردیا کہ میں شام کو خود مریضہ کو دیکھنے آؤں گا۔ اس اثنا میں
میں نے یہ فیصلہ کیا کہ ایلوپیتھی کی ایک مشہور دوا سے مدد لوں گا جو انجکشن کی
جاتی ہے۔ چنانچہ اس دوا کو تلاش کرایا اور شام تک ایک مہربان نے اس کے
دو امپیولس مجھے دے دیے۔

~~~~~~~~

کراچی کی ایک خاصی ہوشیار لیڈی ڈاکٹر سے ٹیلی فون پر درخواست
کی گئی کہ وہ میرے ساتھ صابرہ بیگم کو دیکھنے چلیں۔ مریضہ کا تفصیلی معائنہ
اب ضروری تھا اور یہ کام ایک عورت ہی بہتر طریق پر کرسکتی تھی۔ میں نے
ان محترم لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کو مریضہ کی پوری حالت بتادی اور یہ پوری
طرح واضح کردیا کہ مریضہ اس وقت بھی زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا
ہے اور ذرا سی تاخیر بھی ہولناک نتائج کی ذمہ دار ہوسکتی ہے۔ ادھر میں ان
لیڈی ڈاکٹر صاحبہ سے درخواست کر رہا تھا۔ اُدھر صابرہ خون پر خون
تھوک رہی تھی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر سے ایک بار پھر ٹیلی فون پر درخواست
کی کہ وہ جلد میرے ساتھ چلی چلیں مریضہ کا حال نہایت خراب ہے۔

انھوں نے مجھے پندرہ منٹ کا وقت دیا کہ وہ اتنے عرصے میں چند
مریضوں کو دیکھ کر میرے پاس پہنچ رہی ہیں۔ میں نے ان کو ٹیلی فون پر یہ بھی
بتادیا تھا کہ ان کو اپنی موٹر میں چلنا ہوگا اور یہ کہ مریض نہایت غریب ہے
اس لیے کوئی فیس نہیں ملے گی۔

میں اپنے دفتر میں دونوں امپیولس اور کچھ اور دوائیں تیار لیے
بیٹھا رہا۔ وقت کے لحاظ سے لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کو میرے پاس سات بجے
آنا تھا اور میں ایک ایک منٹ گن گن کر گزار رہا تھا۔ میری سب سے بڑی
خواہش اس وقت یہ تھی کہ کسی طرح صابرہ کی جان بچالی جائے۔ جوں جوں وقت
گزرتا جاتا تھا توں توں مریضہ کا مرض بڑھتا جاتا تھا۔ سات بج گئے۔ موٹر
کے ہارن کی آواز آتی۔ میں نے برآمدے سے جھانک کر نیچے دیکھا۔ مگر یہ گاڑی
ان کی نہیں تھی۔ ہر ہارن پر میں اٹھتا، جھانکتا، لیکن مایوس ہوکر بیٹھ جاتا۔

میں نے اپنے تمام پروگرام ختم کردیے اور جن مریضوں کو مجھے آج
دیکھنا تھا ان سے معذرت چاہ لی۔ کسی کو دیکھنے نہیں گیا۔ مجھے تو آج اس
مریضہ کو دیکھنا تھا جس کی زندگی کی آس نہ تھی۔ سات بجے کے بعد ایک ایک
منٹ ایک ایک گھنٹہ ہوکر گزرنے لگا۔ انتظار کی مدت طویل ہوتی رہی۔
لیڈی ڈاکٹر صاحبہ اپنے مریضوں کو نمٹا رہی تھیں۔ ادھر صابرہ پر ایک ایک
سانس قیامت ہو رہا تھا۔ پونے نو بج گئے۔ لیڈی ڈاکٹر صاحبہ نہ آئیں۔ میں
ان سے مایوس ہوگیا۔ میرے معاون ذاتی نے پونے نو بجے ان کو ٹیلی فون کیا۔

"کیا ڈاکٹر صاحبہ ہیں؟"

"جی ہاں فرمایئے۔ موجود ہیں؟"

"مجھے ایک مریض کو دکھانا ہے۔ لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کو بمبئی بازار
میرے ساتھ چلنا ہے۔ کیا وہ اس وقت تیار ہیں؟"

"ہاں وہ چل سکیں گی۔ آپ آجائیے"

میرے معاونِ ذاتی نے ٹیلی فون بند کر دیا مجھے آج ایک بار پھر شدت سے یہ اندازہ ہوا کہ موجودہ زمانے میں ایسے معالجین کی تعداد نہ ہونے کے برابر ہے جو صرف مریض کی صحت یابی کے لیے اپنی کوششیں صرف کرتے ہیں۔ ہر معالج سب سے پہلے اپنے مفاد کو دیکھتا ہے۔

میں نے لیڈی ڈاکٹر صاحبہ سے ایک معالج کی حیثیت سے درخواست کی تھی۔ ایک معالج کی درخواست کو اس نظریے سے دیکھنا ہی غلط ہے لیکن یہ موقع تو ایک مریض کی جان بچانے کا تھا۔

میں نے وکٹوریا گاڑی کی اور پوری تیزی کے ساتھ مریضہ کے مکان کی طرف چل پڑا۔ بندر روڈ ایکس ٹینشن پر (مریضہ کے مکان کے نزدیک) میں نے ایک موٹر پاس سے گزرتی دیکھی، اس میں لیڈی ڈاکٹر صاحبہ تھیں اور ان کے ساتھ ایک قسم کی ان کی نرس تھی۔ انھوں نے مجھے روکا۔ دل تو نہیں چاہتا تھا کہ میں ان کے ساتھ جاؤں۔ لیکن مریضہ کی حالت اس کی متقاضی تھی کہ میں سب چیزوں کو بھول کر اس وقت مریضہ کے لیے جو بھی کر سکوں کروں۔

صابرہ کی حالت اس وقت بھی زیادہ بہتر نہ تھی۔ بہرحال اسے اتنا اطمینان ہوا کہ اسے دیکھنے کے لیے ہم لوگ پہنچے۔ ورنہ اس کے شوہر کو اپنی غربت کا اس وقت اتنا احساس ہو رہا تھا کہ بیان سے باہر۔ مریضہ بھی معلوم ہوا یہی سوچ رہی تھی کہ اگر ان کے پاس پیسے ہوتے تو اس وقت اچھی سے اچھی طبی امداد اسے میسر آسکتی تھی۔ میری کوشش یہی تھی کہ ان دونوں میں سے کسی کو بھی اس کا احساس نہ ہو کہ صابرہ کے معالجہ میں غفلت برتی جا رہی ہے۔ اس موقع پر لیڈی ڈاکٹر صاحبہ نے مریضہ کے سامنے اس کے شوہر سے جو بات کی وہ یہاں اگر درج نہ کی جائے تو اس "حادثے" کی تکمیل نہ ہوگی۔

"آپ ڈاکٹر ......... صاحب سے فوراً مشورہ کیجیے۔ اس مریضہ کا "اے۔ پی" عام ڈاکٹر نہیں کر سکتے۔ حیدرآباد دکن سے یہ ڈاکٹر آئے ہیں۔ یہ اس حالت میں بھی اے پی کر لیتے ہیں۔ ان کی فیس تیس روپے ہے۔ اب آپ دیکھ لیجیے کہ آپ روزانہ تیس روپے دے سکتے ہیں یا نہیں۔"

اس کے بعد انھوں نے اور ایک جملہ کہا جسے مریضہ اور شوہر اور مریضہ کی بوڑھی ماں سن کر اپنا دل مسوس کر رہ گئے۔

اسٹرپٹومائی سین کے انجکشن بھی اس مریضہ کے لیے مفید رہیں گے۔ یہ نئی دوا آئی ہے۔ اس کا کورس تین مہینے کا ہوتا ہے۔ تقریباً نوسو روپے دوا کے اور انجکشن کی فیس کے روپے علیحدہ خرچ ہوں گے۔ کیا آپ اتنی رقم خرچ کر سکیں گے؟ ......"

اس سوال کا جواب وہ کیا دیتے۔ کاش وہ اتنا روپیہ خرچ کر سکتے۔ اور صابرہ کی جان بچا سکتے۔

لیڈی ڈاکٹر صاحبہ کو اگر میں اشارہ نہ کرتا تو شاید وہ کچھ اور بھی کہتیں اور مریضہ کو اتنی حد تک مایوس کر دیتیں کہ وہ شاید پھر نیپ بھی نہ سکتی۔ میں نے مریضہ کو پھر اطمینان دلایا کہ اس کا علاج پوری توجہ سے کیا جائے گا وغیرہ وغیرہ۔

مریضہ اب بھی میرے زیرِ علاج ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ اس کی حالت بہتر ہے۔ ایک مہینے سے زیادہ ہو گیا اسے خون بھی نہیں آیا ہے وہ آرام کی نیند بھی سکتی ہے۔ کھانسی کا حملہ اب بھی ہوتا ہے جو انشاء اللہ رفع ہو جائے گا۔ مریضہ کی صحت پہلے کے مقابلے میں بہت بہتر ہے۔ مریضہ کا خون روکنے میں دو دواؤں نے کام کیا۔ ایک صدورتی (جس نے کھانسی کا زور توڑا)، دوسری سرطان سوختہ۔ میں نے سرطان سوختہ ۴ سرخ اور صدف سوختہ ۴ سرخ ملا کر پانی کے ساتھ دن میں دو بار دیا۔ دو دن کے استعمال سے مریضہ کا خون بند ہو گیا۔

---

اس واقعہ میں یہ بتانا ہے کہ اس زمانے میں معالجین درحقیقت مریض کی تکلیف رفع کرنے کے لیے علاج کرنے کا پیشہ اختیار نہیں کرتے بلکہ ذاتی منفعت ان کا مقصدِ اوّل ہے۔ کیا ان حالات میں حکومتِ پاکستان اس اسکیم پر غور کرے گی کہ جو برطانیہ میں رائج ہے؟

---

ملاحظہ ہو اسی اشاعت میں مضمون۔
"قومی ہیلتھ سروس"
"ادارہ"

---

# ابدی جوانی کے امکانات

(از ویدراج رام کرشن۔ اجمیر)

"یوگ کے مسلسل عمل کے ذریعے وہ یوگی جو کہن سال اور بوڑھا ہو پھر جوان ہو سکتا ہے۔"

"ہٹھ یوگ پردیپک — باب ۲، صد ۴۷ / باب ۳، صد ۶۵

"ایسا یوگی موت پر فتح حاصل کر لیتا ہے۔"

سوسمتا — باب ۲ صد ۹۱ / باب ۲ صد ۲

---

بڑھاپا اور موت، یہ تو مسائل پشت ہا پشت سے ہر دور کے سائنس دانوں کے لیے ایک ناقابلِ حل معمہ بنے رہے ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنے کے لیے مختلف قسموں کے نظریے اور اشارات پیش کیے گئے ہیں اور اب بھی پیش کیے جا رہے ہیں۔ لیکن ان میں سے کوئی بھی ایسا نہیں ہے جو وقت اور عقل کی جانچ پر پورا اترا ہو اور کلیتاً تسلیم کر لیا گیا ہو۔ اس موضوع پر بعض انکشافات ڈاکٹر وورونوف کے ہیں جو اپنے محبوب نظریے یعنی بندروں کے غدود کے عملیہ تقلیم سے ہمیں اس امر کا یقین دلاتے ہیں کہ اعادۂ شباب قطعاً ممکن ہے۔ کیرل کی تجویز یہ ہے کہ تھکے ہوئے فرسودہ جسمانی اعضا کو مخصوص مدتوں تک آرام و سکون دیا جائے۔ اس طریقہ کو برف دان میں یا "ذخیرہ بارد" میں رکھنے کا عمل کہا جا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ بہت سے دوسرے لوگ بھی اپنی اپنی تجویزیں پیش کرتے ہیں اور ان کو کامیاب و قابلِ اطمینان سمجھتے ہیں۔

## بڑھاپے کے اسباب

ڈاکٹر پرسی فریڈبرگ پچھلے دنوں اپنے ایک مضمون میں جو اخبار "نیویارک ہیرلڈ" میں شائع ہوا ہے، یہ کہتے ہیں کہ موت کے اصل اسباب مندرجۂ ذیل ہیں۔

(۱) ریڑھ کی ہڈی کے خم میں عیب یا بدہیئتی کا پیدا ہونا (یہ تبدیلیٔ صورت جب بہت نمایاں ہو جاتی ہے، تو معمولی اور معتدل عصبی گرہیوں میں خلل انداز ہوتی ہے۔)

(۲) پھیپھڑوں کے ہوائی نلایا میں انحطاط و لذوب (جس کے باعث وہ اس لائق نہیں رہتے کہ خون کو آکسیجن آمیز کرنے کی خدمت اچھی طرح انجام دے سکیں۔)

(۳) درون افرازی غدود کا لاغر ہونا اور سوکھ جانا، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اپنی زندگی برقرار رکھنے اور اپنی حفاظت کرنے کے کاموں کے لیے مدافعتی اور مدافعتی طاقتیں ختم ہو جاتی ہیں اور بعض اعضا کا نشوونما درجۂ اعتدال سے گھٹ کر ان کی سرگرمیوں کو کم اور ضعیف کر دیتا ہے۔

(۴) قلب کی تھکی ہوئی اور فرسودہ و درماندہ حالت (جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دورانِ خون کا عمل خراب ہو جاتا ہے اور اس کے لیے وہ محرکات باقی نہیں رہتے جو خون کو پورے نظامِ جسمانی تک پہنچنے اور تمام اعضا میں آزادی سے گردش کرنے کے لائق بناتے ہیں۔)

## عضوی انضباط (کنٹرول) کی چند مثالیں

غالباً یہ کہنا ضروری نہیں کہ "یوگ" کے عالموں نے مندرجہ بالا معاملات کی طرف بہت گہرے اور پورے دقیقہ رسی کے ساتھ توجہ دی ہے اور اس کے علاوہ درست و شائستہ زندگی بسر کرنے کے لیے حفظِ صحت (آہجین) کے اصول کا ایک قانون یا ضابطہ بھی تیار کیا ہے، جس کے مطابق ہر وہ عضو جو بلا قصد یا غیر ارادی طور پر کام کرتا ہے، ہر شخص کے ذاتی کنٹرول

اور قوتِ ارادی کے تحت میں لایا جا سکتا ہو۔ موجودہ حالات میں بھی جب کہ ہر چیز سائنس کی کسوٹی پر جانچی جاتی ہے، اس طرح کی بہت سی عملی مثالیں موجود ہیں مثلاً:-

(۱) بہت سے سائنس دانوں کے سامنے جس میں "راک فیلر انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ریسرچ" کے ڈاکٹر ملٹزر بھی شامل تھے۔ شری جوگندر نے اپنے ایک پھیپھڑے کو اندرونی سانس کی ہوا سے پھلا کر دوسر کی بہ نسبت جسامت میں تین گنا کر دینے کا مظاہرہ کیا تھا۔ (یہ واقعہ ونسنٹ اینڈرسن کی کتاب "انڈیا — لینڈ آف میریکلز" میں درج ہی)

(۲) سنہ ۱۹۲۶ء میں گرانٹ میڈیکل یونین بمبئی کی نگرانی میں دیس بندھو نے اپنے قلب کی حرکت بند کر دینے کا کمال دکھایا۔ (ڈاکٹر دی۔ جی۔ ایل کی کتاب "پُراسرار کنڈلینی" صفحہ)

(۳) ایک مشرقی عامل یوگ نے برلن (جرمنی) میں آٹھ روز تک خود کو زمین میں سطح زمین سے کئی فٹ نیچے، زندہ دفن کر لیا تھا۔ یہ واقعہ بھی طبی نگرانی میں ہوا تھا۔

ان حقیقتوں سے کہ بلا قصد کام کرنے والے عضا اور پورا جسم کس طرح قابو میں لایا جا سکتا ہو، یقیناً یہ بتاتی ہیں کہ کس حد تک عملی یوگ نے ان سائنٹی فک سچائیوں کو جو اب تک معلوم نہ تھیں، اپنی کامیاب گرفت میں لانے کی کوشش کی تھی۔ ان ہی سچائیوں کے علم کے باعث یوگ کے عاملین ایسی قوتوں کا مظاہرہ کرتے ہیں جو ہماری موجودہ معلومات کے دائرے سے باہر ہیں۔

## اعادۂ شباب کا ہنر

یوگ کے فلسفہ دانوں اور عاملوں کا عقیدہ ہو کہ بڑھاپے کی روک تھام قطعاً ممکن ہو اور مزید برآں وہ لوگ بھی جو بوڑھے ہو چکے ہیں اپنے جسم کو مسلسل اور با احتیاط طریقوں پر زہروں سے پاک کر کے پھر سے جوان ہو سکتے ہیں۔ "تنقیہ" کے اس عمل کے ساتھ ساتھ کچھ جسمانی تعمیر کے طریقے بھی ہیں جو "جمناسٹک" کی قسم کے نہیں ہیں بلکہ جسم کے تمام اعضا کے تغذیہ اور دوسری سرگرمیوں میں مدد دیتے ہیں۔ جدید سائنس داں غدود کے عملیہ تقلیم کے ذریعے جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہی مقصد یوگ کا عامل ضبطِ نفس اور احتیاط و پرہیز کے ذریعے حاصل کر لیتا ہو یعنی ایک مخصوص مدت تک اپنے پورے نظامِ جسمانی کو کامل آرام و سکون بہم پہنچاتا ہے اور تمام دوسری سرگرمیوں کو ایک ایسے نقطہ پر جہاں انحطاط و تنزل شروع ہونے کا امکان پیدا ہوتا ہے ملتوی کر کے پورے ادراک و احساس کے ساتھ اپنی حیاتیاتی حرکی طاقت یا قوتِ محرکہ کو مرتکز اور مجتمع کرتا ہو اور اس طرح گویا اسے ترغیب دیتا ہو کہ از سرِ نو اپنی معتدل سرگرمیوں کو جاری کرے۔ یوگ کے ایسے بہت سے عملی طریقے ہیں جو بڑھاپے کی روک تھام کے لیے مفید نسخوں کی حیثیت رکھتے ہیں۔

## ماہرینِ سائنس کا اعتراف

ڈاکٹر میلی برٹن جیسے قابل و فاضل ماہرِ عضویات و طبیعیات نے اور دوسرے سائنس دانوں نے بھی اس امر کو تسلیم کیا ہو کہ حقیقی بڑھاپا یا پیرانہ سالی کے باعث موت واقع ہونا نسبتاً شاذ و نادر ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ موت کا عام سبب حادثہ ہے اور اسی لفظ حادثہ میں ہم بیماری کو بھی شامل کرتے ہیں"۔ (میلی برٹن "ہینڈ بک آف فیزیالوجی" صفحہ ۹۳)

جوانی کے زمانے میں انسان کی قوتِ حیات اپنے پورے شباب پر رہتی ہے۔ اس لیے بہت سی بیماریوں پر فتح حاصل کر لی جاتی ہو۔ لیکن جوں ہی دماغی طاقتیں بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ گھٹنے لگتی ہیں کوئی بیماری جسے غیر شعوری طور پر سستی و کاہلی کے ذریعے مدعو کر لیا جاتا ہو کسی اہم عضو پر حملہ کرتی ہو اور جسم کو اس لائق نہیں چھوڑتی کہ وہ اس حملہ کی مدافعت کر سکے۔ اس سے ایک شخص کی تاریخ حیات ختم ہو جاتی ہے اور اسی کو ہم موت کہتے ہیں۔

یہ حقیقت کہ صرف ایک سو برس یا اس سے بھی زیادہ مدت تک ہی نہیں بلکہ ایک غیر محدود زمانے تک زندہ رہنا ممکن ہو۔ اب زیادہ سے زیادہ قدامت پسند، نکتہ چیں اور محتاط طبی ماہرین نے بھی تسلیم کر لی ہو۔ تحریری ریکارڈوں میں ایسے لوگوں کی مثالیں موجود ہیں جو دو سو سال سے زیادہ زندہ رہ چکے ہیں اور تازہ خبروں کے ذریعے بھی ہمیں ان اشخاص کے متعلق اطلاع ملتی ہو جو اپنی عمر کی دو صدیاں گزار لینے کے بعد بھی تندرست ہیں۔ قدیم یوگیوں نے یوگ کے ایسے عاملوں کی تفصیلات ہمارے لیے

چھوڑے ہیں جو تین سو سال سے بھی زیادہ زندہ رہے تھے۔ (ہٹھ یوگ پردیپک ص۱۱، ص۵ وغیرہ۔ "دلبستان فارسی" ترجمہ انگریزی از شی اینڈ ٹرائر۔ جلد ۲، ص۱۳۷، ص۱۳۸)

اعادۂ شباب کیونکر ممکن ہے اور کم از کم ایک کیڑے کی زندگی میں جوانی کس طرح واپس آجاتی ہے۔ اس کا تذکرہ ڈاکٹر الیف لے۔ ای کربو نے رسالہ "نائن ٹینتھ سنچوری" (انیسویں صدی) میں پچھلے دنوں کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "اگر اس چپٹے کیڑے کو جسے پلانیریا کہتے ہیں (زندگی کی نچلی اور ابتدائی منزل کا ایک کیڑا جو پانی یا گیلی مٹی میں پایا جاتا ہے، فاقوں میں مبتلا کر دیا جاتا ہے تو وہ سوکھ کر اور سکڑ کر ۲۵ ملی میٹر لمبائی سے صرف ۲ ملی میٹر باقی رہ جاتا ہے اور پھر اس کے بعد اس کی شرح استحالہ وہی ہو جاتی ہے جو اس کی برابر جسامت والے ایک نوجوان کیڑے میں ہوتی ہے۔ شباب کو پھر سے حاصل کرنے والا یہ فرد صرف یہی نہیں کہ جوان دکھائی دیتا ہے بلکہ حقیقت میں جوان ہوتا ہے اور غذا ملتے ہی پھر نشوونما پا کر بالغ ہو جاتا ہے۔ مزید برآں پلانیریا کی تجدید جوانی کا یہ عمل لا محدود مرتبہ دہرایا جا سکتا ہے۔ ریکارڈ میں یہ موجود ہے کہ ایک پلانیریا کو اس کی معمولی عمر سے تقریباً بیس گنی زیادہ مدت تک زندہ رکھا گیا ہے۔

ڈاکٹر کربو اس سلسلے میں مزید کہتے ہیں "یہ دعویٰ بھی پیش کیا گیا ہے کہ منظم طریقہ پر ترکِ غذا کرنے یا روزہ رکھنے سے انسانوں میں حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ آگے چل کر ہم اس ذریعے سے انسانی زندگی کو بھی طویل بنا سکیں"۔

ہندستان کے وہ ماہرینِ یوگ جو سن عیسوی کی ابتدا سے بھی ہزاروں سال پہلے اعادۂ شباب کی عملی ترکیبوں سے واقف تھے، بہت سی پُراسرار مشقیں اور معمولات ہمارے لیے ایک بیش قیمت خزانے کی حیثیت سے چھوڑ گئے ہیں، اور ذاتی علم و عمل کی بنا پر اس عمل کا یقین دلایا جا سکتا ہے کہ ان کے طریقے اور ان کے فنی اصول قدرت کے تمام قوانین معلومہ اور طبی سائنس کی جدید ترین دریافتوں کے قطعاً موافق ہیں۔ یوگ نے ابدی جوانی کا جو دعویٰ اور وعدہ کیا ہے اس میں کوئی چیز خلافِ عقل یا بعید از قیاس نہیں ہے۔ ڈاکٹر فسکٹ اور ڈاکٹر فیشر جیسے ماہرینِ طب ہمیں اس امر کا یقین دلاتے ہیں کہ "جہاں تک سائنس بتا سکتا ہے کوئی ایسا اصول نظر نہیں آتا جو زندگی کو محدود بناتا ہو۔ لوگ کیوں مر جاتے ہیں۔ اس کی بہت سی اچھی اور بری دلیلیں موجود ہیں۔ لیکن ان کی تہہ میں ایسی کوئی بنیادی دلیل نہیں کہ ان کا مرنا کیوں ضروری اور ناگزیر ہے" (کتاب ہاؤ ٹو لِو "کس طرح زندہ رہنا چاہیے"۔ ص۱۶۱)

ڈاکٹر کیرل نے جو جنگی علاقوں میں عمل جراحی کی بہت سی ترقیوں کے ذمہ دار ہیں گزشتہ سات برس سے حیوانات کے نسیجی خلایا کو ان کے جسم سے باہر اور الگ زندہ رکھا ہے۔ یہ خلایا نشوونما حاصل کر رہے ہیں اور اپنی تعداد بڑھاتے جا رہے ہیں۔ زمانہ ان میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کر سکا ہے اور وہ اس وقت تک "غیر فانی" معلوم ہوتے ہیں جب تک کہ ان کو زہر سے وقتاً فوقتاً پاک کر دیا جائے اور ایک مناسب ماحول میں ان کو تربیت دی جائے۔ اسی طرح اگر ہم انسانوں کو مخصوص وقفوں پر دھو کر زہروں سے اچھی طرح پاک و صاف کر دیا کریں اور انھیں مناسب تغذیہ پہنچاتے رہیں تو اس کا کوئی سبب نہیں ہے کہ وہ غیر محدود مدت تک زندہ نہ رہیں"۔

## موت کے متعلق یوگ کا نظریہ

لیکن وہ شخص جو یوگ کا عملی ماہر ہوتا ہے وہ موت سے بے پروا رہتا ہے اس لیے کہ جوں ہی وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ زندگی میں اس کا کام ختم ہو چکا ہے وہ سانپ کی طرح اپنی پرانی کینچلی اتار دینے میں خوشی محسوس کرتا ہے لیکن اس نظریہ کے باوجود اس کا دعویٰ یہ ہے کہ اگر وہ چاہے تو آسانی کے ساتھ موت پر فتح حاصل کر سکتا ہے۔ اس دعوے کا کوئی عملی ثبوت اس وقت ہمیں دست یاب نہیں ہوا ہے لیکن اس نظریے سے انکار نہیں کیا جا سکتا اور ابدی زندگی کا خیال اب تک احاطۂ امکان سے باہر نہیں ہے۔

بہر حال اس بحث طلب دعوے اور مبالغہ آمیز باتوں سے قطع نظر ایک چیز ہمیں ضرور متاثر کرتی ہے اور وہ یہ ہے کہ بعض مافوق الفطرت نفسیاتی عضویاتی مظہرات کا راز جس کے علم سے قدیم یوگی اپنی پوری ہستی پر قابو حاصل کر لیتے ہیں عملی واقفیت حاصل کرنے والے طالب علم کے لیے مدتِ عمر میں اضافہ کرنے کی ایک چابی مہیا کرتا ہے۔

سائنٹفک یوگ حقیقت میں ایسے سسٹم کے لیے تمام ضروری ہدایات و تفصیلات مہیا کرتا ہے۔ اس کے عملی طریقوں میں تمام اعضا کی

(باقی ص۱۶ پر)

# "بوڑھے ہونے کا طریقہ"

از "عمر رسیدہ"

اس طرح بوڑھا ہونا کہ بڑھاپے میں بھی ایک دل کشی ہو، اور
طرز و انداز میں بدزیبی کا عنصر شامل نہ ہو۔ ایک بہت بڑا آرٹ ہے،
جس کو جاننے اور برتنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑھاپا ایک قدرتی عمل ہے۔
جوں جوں دن گزرتے جاتے ہیں۔ ہر انسان بڑھاپے کی منزل کی طرف
چلتا رہتا ہے۔ اس سے اور موت سے مفر ممکن نہیں ہے۔ اس لیے جب ہم
جانتے ہیں کہ بڑھاپا آنا ہی ہے اور قوئے میں انحطاط پیدا ہونا ہی ہے تو
کیوں نہ ہم کوشش کریں کہ ہمارے بوڑھے ہونے کا عمل بھی ایک
قسم کے حسن اور زیب و زینت کا حامل ہو۔

یہ بڑے تعجب کی بات ہے کہ بہت سے لوگ بڑھاپے سے
ناراضی اور آزردگی محسوس کرتے ہیں۔ وہ اس نام سے خفا ہوتے ہیں
اور سن رسیدگی کے خلاف ایک معاندانہ جذبہ اپنے دل میں رکھتے ہیں۔
اس کے بجائے کہ وہ اس ناگزیر حالت کو بھی ایک نعمت سمجھ کر اس منزل
میں آرام کریں اور سکون و اطمینان کے مزے لیں۔ وہ اس کی حقیقت
ہی سے انکار کرنا چاہتے ہیں۔

چوں کہ عورتوں میں بڑھاپے کے خیال سے زیادہ بددلی اور
آزردہ خاطری پیدا ہوتی ہے اس لیے طبقۂ نسواں ہی کو اس مضمون
کا مخاطب بنایا گیا ہے۔ عورتوں کو یہ تمنا ہمیشہ ستاتی رہتی ہے کہ ان کو
دوامی جوانی حاصل ہو جائے۔ مجھے ایسی عورتوں کو دیکھ کر بہت افسوس
ہوتا ہے کہ ادھیڑ عمر سے گزر جانے کے بعد بھی وہ اپنی صحیح عمر کو پوری سختی
سے چھپاتی ہیں۔ گزرے ہوئے برسوں کی تعداد گھٹاتی رہتی ہیں۔ چہرے
کی جھریوں اور پیشانی کی شکنوں کو مٹانے کی کوشش کرتی ہیں سفید
بالوں کو خضاب سے سیاہ بناتی ہیں اور جوان اور دلکش بنے رہنے
کے لیے طرح طرح کے جتن کرتی رہتی ہیں۔ مرد بھی ان غیر فطری حرکتوں
سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ حالاں کہ دونوں کو سمجھنا چاہیے کہ اگر خوش سلیقگی
سے زندگی بسر کی جائے تو سن رسیدگی میں بھی ایک ایسی دل کشی ہے
جس سے گریز کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

## وقت سے لطف اندوز ہونا چاہیے

اگر کوئی عورت ایک معقول اور مکمل زندگی بسر کر چکی ہے،
اگر اس نے زندگی کا ہر لمحہ صحیح معنوں میں زندہ رہ کر صرف کیا ہے اگر
اس نے اپنے عزیزوں پر اپنی مہربانیاں بکھیری ہیں، اگر اس پاس کے
لوگوں کی مدد کرنا اپنا فرض سمجھا ہے، اگر وہ محنت اور رحم کا سرچشمہ بنی رہی
ہے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ بڑھاپا آتے ہی وہ غمگین اور افسردہ ہو جائے۔
آپ ایک ایسی بوڑھی دادی جان کا تصور کیجیے جن کا دل مطمئن ہے جو
اپنے سفید بالوں پر فخر کرتی ہیں جو اپنے خاندان کے نوجوانوں اور بچوں
کو ہنستے کھیلتے اچھلتے کودتے دیکھ کر خوش ہوتی ہیں اور آخری آرام گاہ
تک پہنچنے سے پہلے اپنی اولاد کی بھیڑ بھاڑ میں گھری رہتی ہیں۔ کیا
ان سے بڑھ کر بڑھاپے کی کوئی دل کش تصویر ہو سکتی ہے؟ تعجب ہوتا
ہے کہ بعض عورتیں جب بوڑھی ہونے لگتی ہیں تو دل ہی دل میں پریشان
اور شکوہ سنج کیوں ہو جاتی ہیں؟ وہ کیوں خوف زدہ ہوتی ہیں؟ کس چیز
سے خوف زدہ ہوتی ہیں؟

اپنے سے کم سن اور جوان لوگوں کو دیکھ کر گلہ مند ہونا خفا ہونا،
جلنا اور متفکر ہونا صرف اس سبب سے ہوتا ہے کہ سن رسیدہ عورتیں دل ہی
دل میں خوف محسوس کرتی ہیں لیکن جو عورتیں مکمل اور قابل قدر زندگی
بسر کر چکی ہیں ان کو بڑھاپے سے کبھی رنجیدہ اور خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔

## مکمل زندگی کیا ہے؟

جب بوڑھوں کے سلسلے میں مکمل زندگی کا لفظ آتا ہے تو یہ سوال
پیدا ہوتا ہے کہ مکمل زندگی کیا ہے؟ حقیقت میں مکمل زندگی اسی کا نام ہے

کہ عورت شادی سے لے کر بڑھاپے تک اپنے تمام فرائض اچھے اور پُرخلوص طور پر انجام دے چکی ہو۔ اس ملک میں زیادہ تر عورتیں ایسی ہی ہوتی ہیں جو بہت دنوں تک ناکتخدا نہیں رہتیں اور جوان ہوتے ہی شادی ہو جانے کے باعث پینتالیس پچاس کی عمر تک پہنچتے ہی وہ پوتیوں، پڑپوتیوں والی ہو جاتی ہیں اور شاید اپنے بڑھاپے کو خوشی خوشی تسلیم بھی کر لیتی ہیں۔ دوسری طرف وہ جدید زمانے کی عورتیں ہیں جو بڑھاپے کو تسلیم نہیں کرتیں، جو اپنے چہروں کو پوڈر اور سرخی سے لیپ پوت کر بڑھاپے پر پردہ ڈالنے کی مضحکہ انگیز کوشش کرتی ہیں اور خود کو عمر رسیدگی کے قدرتی حسن سے محروم کر لیتی ہیں، وہ نہیں سمجھتیں کہ قدرت سے ان کی جنگ ہمیشہ ناکامیاب رہے گی۔ لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ دونوں انتہائی صورتیں قابلِ تعریف یا قابلِ تضحیک ہیں۔ ہم یہ بھی نہیں کہتے کہ عورتوں کو صرف گھریلو زندگی سے باہر علمی و اخلاقی ترقی میں کوئی حصہ نہیں لینا چاہیے اور یہ بھی نہیں کہتے کہ بوڑھی عورتوں کو مضحکہ انگیز طور پر "جدید" بننا چاہیے۔ بڑھاپے تک خوشی خوشی اور دلکش انداز سے پہنچنے کا طریقہ یہی ہے کہ اپنے عزیز و اقارب کے ساتھ محبت و خلوص کی زندگی بسر کی جائے اور خود غرضی ترک کر کے ایثار و فیض رسانی کے جذبات سے کام لیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ سن رسیدگی میں بھی طبیعت اور مزاج کو بالکل بوڑھا اور کھوسٹ نہ بنایا جائے بلکہ زندگی کے کاموں سے دلچسپی لی جائے اور بال بچوں اور عزیزوں میں اظہارِ مسرت و محبت کی لہریں بکھیری جائیں۔

ہم یہ بھی نہیں چاہتے کہ ہماری مائیں قبل از وقت بوڑھی ہو جائیں یا خود کو بالکل ضعیف و بےکار سمجھنے لگیں۔ دوسری طرف ہم یہ بھی پسند نہیں کرتے کہ بڑھاپے کو چھپانے پر وہ اپنا وقت ضائع کرتی ہیں۔ ہماری خواہش یہ ہے کہ وہ ہمارے ساتھ رہ کر مکمل زندگی کی مسرتوں سے لذت اندوز ہوں اور ہر کام میں ہماری حصہ دار بنی رہیں۔ اس دنیا میں بوڑھے سے بوڑھے آدمی کے لیے کام اور مسرت دونوں چیزیں موجود ہیں۔ بشرطیکہ ان دونوں چیزوں میں امتزاج پیدا کیا جائے۔ بہت سی بوڑھی عورتیں ایسی ہیں جو زندگی کے آخری برسوں کو بالکل ضائع کر دیتی ہیں اور نکمی ہو کر موت کا انتظار کرتی رہتی ہیں۔ اس سے زیادہ حماقت اور بد ترین عمل کوئی نہیں ہے۔ ان کو چاہیے کہ موت کے خیال سے بےتعلق ہو کر کچھ ہلکے پھلکے اور دلچسپ کاموں میں مصروفیت کی زندگی بسر کریں۔

## کام کرو اور خوش رہو

انسان کی عمر بہت تیزی سے گزرتی ہے اور جوانی اس طرح گزرتی ہے جیسے بجلی کی رَو آئی اور چلی گئی۔ میر انیس کہتے ہیں ؎

نہ جانے برق کی چشمک تھی، یا شرر کی لپک
ذرا جو آنکھ جھپک کر کھلی، شباب نہ تھا

ہمارا حال یہ ہے کہ بڑھاپے کے متعلق خبر ہونے سے پہلے ہی ہم بوڑھے ہو چکتے ہیں۔ اس لیے ہمیں کاموں میں اس طرح مصروف رہنا چاہیے کہ بڑھاپے کا احساس دل میں تلخی پیدا نہ کرے۔ ایک معمولی سی مثال لیجیے۔ ہماری جتنی بوڑھی عورتیں تعلیم یافتہ ہیں، اگر وہ اور کچھ کرنا نہیں چاہتیں تو کم از کم اتنا تو کر سکتی ہیں کہ آس پاس کی غریب لڑکیوں کو پڑھایا کریں اور یہ سمجھیں کہ ہم ایک اچھی قومی خدمت انجام دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے دلچسپ اور مفید کام ہیں جن کو بوڑھی عورتیں خود اپنی پسند سے منتخب کر سکتی ہیں اور اپنے عزیزوں کے علاوہ پڑوسیوں کو بھی فائدہ پہنچا سکتی ہیں۔ یہ بھی ایک اچھا طریقہ ہے جس سے بڑھاپے کو اطمینان بخش اور دلکش بنایا جا سکتا ہے۔

# بیماریوں، اور ڈاکٹروں سے نجات

(از جناب ڈاکٹر ایس بی، ماتھر صاحب، ایم. بی. بی. ایس)

گزشتہ عالمگیر لڑائی کے دوران میں امریکا کے پریسیڈنٹ آں جہانی مسٹر روزویلٹ نے انسانوں کے لیے چار آزادیوں کی ایک بنیادی اسکیم پیش کی تھی۔ لیکن غور کیجیے کہ اگر آپ کو ڈاکٹروں اور بیماریوں سے بھی آزادی مل جائے تو یہ پانچویں آزادی کس درجہ بیش قیمت ہوگی۔ ڈاکٹر ماتھر کے اس مضمون سے اگر ممکن ہو تو یہ پانچویں آزادی حاصل کرنے کا طریقہ معلوم کیجیے۔

"ہمدرد صحت"

دو سال سے کچھ زیادہ مدت گزری سورگیہ گاندھی جی نے تین ہفتے کا ایک برت رکھا تھا اور اس سخت ترین امتحان کی منزل سے کامیابی کے ساتھ گزر گئے تھے۔ افریقہ اور وسطی ایشیا کے سیاحوں کے متعلق یہ مشہور ہے کہ کئی کئی روز تک انھیں پانی کے بغیر سفر جاری رکھنا ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ ممکن ہو لیکن کوئی شخص آکسیجن کو سانس کے ذریعے حاصل کیے بغیر بہت دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ دیکھا گیا ہے کہ زیر زمین کانوں میں کام کرنے والے مزدور جب کسی ایسے خلا میں پہنچتے ہیں جہاں آکسیجن نہیں ہوتا تو وہ فوراً بے ہوش ہو کر گر جاتے ہیں اور جلد ہی مر جاتے ہیں۔ لیکن اگر مرنے سے پہلے ان کو آکسیجن دے دیا جاتا ہے تو وہ اچھے ہو جاتے ہیں۔ اب سوال یہ ہے کہ آپ آکسیجن کے بغیر کتنی دیر تک زندہ رہ سکتے ہیں؟

آکسیجن کی فراہمی میں اگر رفتہ رفتہ یا تدریجی کمی ہوتی ہے، تو اس سے درد سر، افسردگی، بے حسی، غنودگی، پیدا ہوتی ہے اور اپنے آپ پر قابو باقی نہیں رہتا۔ قوتِ فیصلہ اس قدر کم ہو جاتی ہے کہ آپ ایک کام کرنے کے ارادے سے دوسرا کام کرنے لگتے ہیں۔ کمیٔ آکسیجن کے تجربات کے دوران میں مشہور سائنس داں پروفیسر ہالڈین کا یہ حال ہو گیا تھا کہ جب وہ آئینہ میں اپنا منہ دیکھنا چاہتا تھا تو شیشہ کی طرف نہیں بلکہ آئینہ کی پشت کی طرف دیکھنے لگتا تھا۔ آکسیجن کی کمی عضلاتی کمزوری، تھکن، متلی اور بھوک کا نقدان بھی پیدا کرتی ہے۔ مختصر یہ کہ جب آکسیجن کم ملتا ہے تو جسم کے ہر فعل پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ چوں کہ جسم کو سب سے زیادہ ضرورت آکسیجن ہی کی ہے اس لیے ظاہر ہے کہ جب نسیجوں کو آکسیجن کافی مقدار میں نہیں ملے گا تو قدرتاً ان کے افعال اور ان کی قوت میں درماندگی پیدا ہوگی۔ اسی طرح اگر نسیجوں کو آکسیجن زیادہ ملے گا تو ان کے افعال بھی بہتر ہوں گے اور ان میں مدافعتِ امراض کی طاقت بھی زیادہ پیدا ہوگی۔

(۱) اکثر لوگ اس لیے بیمار ہو جاتے ہیں کہ وہ اپنی نسیجوں کو آکسیجن کی اس مقدار کا ایک ادنیٰ جزوی حصہ بھی نہیں پہنچاتے جو انھیں حقیقت میں درکار ہوتی ہے۔ ان کے سانس لینے کا عمل بھی بالکل اوپری اور سطحی ہوتا ہے وہ گہرے سانس نہیں لیتے بلکہ صرف ہلکے پھلکے سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح ہوا کی جو مقدار ان کے عملِ تنفس کے ساتھ اندر جاتی ہے وہ پھیپھڑوں کی پوری گنجائش کا صرف سولھواں حصہ ہوتی ہے۔ وہ صرف ۲۵ لیٹر" (   ) آکسیجن فی منٹ حاصل کرتے ہیں، حالاں کہ اگر گہرے سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں کو اچھی طرح پھیلایا جائے تو ان میں فی منٹ ۴ "لیٹر" آکسیجن سما سکتی ہے۔

(۲) ان کا دورانِ خون بھی سست و مضمحل ہوتا ہے وہ صالح خون جو آکسیجن کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے ہر نسیج تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس لیے کہ یہ لوگ کاہل ہوتے ہیں اور کسی قسم کی ورزش نہیں کرتے۔

دولت مند لوگ اگر اپنے پڑوسی کے گھر تک بھی جاتے ہیں تو پیدل نہیں بلکہ موٹر کار پر جاتے ہیں۔ جو لوگ اتنی حیثیت نہیں رکھتے وہ تانگوں رکشاؤں یا سائیکلوں پر بیٹھتے ہیں اور دفتر پہنچتے ہی ایک کرسی پر جم کر بیٹھ جاتے ہیں۔ بعض لوگوں کا تو یہ حال ہے کہ دفتر سے واپس آکر اپنے پیر سے جوتے اتارنے تک کے لیے نہیں جھکتے بلکہ ملازم ان کے جوتے اتارتا ہے اور اکثر کپڑے پہننے اور اتارنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

(۳) خون کی جو مقدار قلب کی "پچکاری" سے نکل کر جسم میں دوڑتی ہے وہ ورزش کے دوران میں چار گنی ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ قلب زیادہ طاقت اور سرعت سے سکڑتا ہے اور خون خارج کرتا ہے اس سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور نسیجوں تک صحت بخش آکسیجن زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ زیادہ آکسیجن حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کیا جائے۔

بڑے شہروں کی گلیاں حفظانِ صحت کے اصولوں کے اعتبار سے رہنے کے لائق نہیں ہوتیں اور صحت کو خراب کرتی ہیں۔

(۲) تنگ و تاریک مکانات سے بھی پرہیز کرنا چاہیے جہاں ہوا اور روشنی کا گزر نہ ہو۔ وہ مکان صحت کے لیے یقیناً خطرناک ہوتا ہے اور ایسی ہی جگہوں میں بیماریوں کے جراثیم پرورش پاتے ہیں۔

(۳) ہر وقت اپنے مکان کی کھڑکیوں اور روشن دانوں کو کھلا رکھیے تاکہ ہوا اور روشنی کے مفید اثرات آپ کو حاصل ہوتے رہیں۔

(۴) گہرا سانس لیا کیجیے۔ جب اندر کی طرف سانس لیتے ہوں تو دو تین بار یکے بعد دیگرے چھوٹے چھوٹے سانس لیجیے اور ذرا دم لے کر تاکہ آکسیجن کی کافی مقدار پھیپھڑوں تک پہنچ جائے۔ پھر باہر کی طرف سانس لیجیے اور پوری ہوا کو پھیپھڑوں سے خارج کر دیجیے۔ گہرا سانس لینے کے عمل کو اپنی مستقل عادت بنا لیجیے۔ اس کے لیے ابتدا میں صرف تھوڑی سی کوشش کافی ہوگی۔ اس کے بعد زیادہ توجہ کی ضرورت نہ پڑے گی خود بخود اور غیر ارادی طور پر آپ گہرا سانس لیا کریں گے۔ اس کے معنی یہ ہوں گے کہ ہر منٹ آپ آکسیجن کی دس گنی زیادہ مقدار اپنے جسم کے اندر لیتے رہیں گے۔ اس مسلسل عمل کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کا سینہ مضبوط ہوگا آپ کی قوتِ حیات کئی گنا بڑھ جائے گی اور آپ کے چہرے پر سرخی دوڑنے لگے گی۔ گہرا سانس لینے کے فوائد بے شمار ہیں۔

۵۔ تازہ ہوا میں روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجیے اور ہر روز اس بات کو یاد رکھیے کہ صحت کو بنانا اور بگاڑنا خود آپ کے اختیار میں ہے۔ اگر آپ نوجوان یا جوان ہیں تو روزانہ ورزش کی عادت آئندہ عمر میں بہت سی پریشانیوں اور مصیبتوں سے آپ کو بچائے گی۔ یہ بھی خیال رکھیے کہ اس دورِ جدید میں صحت و تندرستی کے خراب ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہو گئے ہیں۔ اس لیے صحت کو قائم رکھنا منظم کوششوں پر موقوف ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہو چکی ہے تو ہلکی اور مناسب ورزش کرتے رہیے۔

اگر گھر پر روزانہ ورزش کرنا ممکن نہ ہو تو عمر کے اعتبار سے مختلف کھیلوں میں حصہ لیجیے۔ مثلاً فٹ بال، کرکٹ، ہاکی، ٹینس، یا بیڈمنٹن وغیرہ۔ سیر کرنا اور ٹہلنا بھی ایک اچھی ورزش ہے لیکن اگر آپ شانوں کو گراتے ہوئے اور گردن اور پیٹھ کو جھکاتے ہوئے آہستہ آہستہ رینگتے رہیں گے تو اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ آپ سیدھے ہو کر اور سر اونچا کر کے ٹہلا کیجیے۔ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیے اور سینے کو آگے کی طرف ابھاریے اور تیز تیز چلیے۔ جسم کو ڈھیلا کیے ہوئے اور سر کو جھکائے ہوئے تین چار میل تک رینگتے رہنے سے، صرف نصف میل تک تیزی سے ٹہلنا بدرجہا زیادہ مفید ہوگا۔

اگر آپ کو تھوڑی دور تک جانا ہو تو موٹر کار، تانگہ، رکشا یا بائیسکل کبھی استعمال نہ کیجیے بلکہ پاپیادہ چلیے۔ اس سے آپ کے قیامِ صحت میں مدد ملے گی۔ اور آخری ہدایت یہ ہے کہ بیماریوں کے وہم میں مبتلا نہ رہیے اور بے جا فکر و تردد سے دور رہیے۔

---

(بقیہ صفحہ ۱۱ کا)

صفائی، ذاتی تنقیہ اور نیچر کو تقویت پہنچانا شامل ہیں۔ ان کاموں کی مدد سے ہم اپنی پوری جسمانی مشینری کو از سرِ نو درست کر لیتے ہیں۔ اور یہ تمام کام ایک معلم کی گہری نگرانی میں انجام پاتے ہیں۔ ان کے فنی اصول اکثر ظاہر نہیں کیے جاتے بلکہ معلم سے متعلم تک نسلاً بعد نسلٍ منتقل ہوتے رہتے ہیں۔

# پروٹین کی ساخت و ترکیب

(از.. ڈاکٹر لے۔ ڈبلو ہیس لیٹ)

آپ نے شاید کبھی ایک کھیل دیکھا ہوگا۔ جسے انگریزی میں "جگ سا پزل" (Jig-Saw-Puzzle) کہتے ہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی کھیل ہے جیسے مختلف حروف کو ملا کر کوئی مشکل معمہ حل کرنا۔ اس میں آری سے کٹی ہوئی لکڑی کے دندانے دار ٹکڑے مختلف اور پیچیدہ شکلوں کے ہوتے ہیں جن کو آپس میں ملا کر کوئی مکمل چیز بنانی پڑتی ہے۔ یہ معمہ اگرچہ لڑکوں کے لیے دل چسپ اور ترقیٔ دماغ کے لیے مفید ہوتا ہے لیکن بعض بڑے بڑے لوگ بھی اسے حل نہیں کر سکتے اور سخت ترین الجھنوں میں پھنس جاتے ہیں۔

اب اگر آپ کو چند ذرات (ایٹم) ان دندانے دار ٹکڑوں کی جگہ دیے جائیں اور یہ کہا جائے کہ ان سے پروٹین کا ایک "سالمہ" (Molecule) بنائیے تو یہ عمل سب سے بڑا اور ناقابلِ حل معمہ ثابت ہوگا۔ یہ صرف ایک مثال دی گئی ہے۔ ذرات ایسی چیز نہیں ہیں جن کو آپ ہاتھوں سے ملا کر کوئی "سالمہ" تیار کر لیں۔ یہ قدرت کا بہت بڑا راز ہے۔ کوئی طاقت در خوردبین بھی کسی ذرہ (ایٹم) کو نہیں دیکھ سکتی۔ چہ جائیکہ کوئی بڑے سے بڑا ماہر سائنس داں ذرہ کو انگلی سے چھو سکے۔ جو چیز نگاہوں میں نہیں آتی وہ چھوئی کیوں کر جا سکتی ہے۔ ذرات اور ان کے عمل کو تو صرف نازک ترین برقی آلات کے ذریعے معلوم کیا جاتا ہے۔ (ایٹم بم)، کا نام کس نے نہیں سنا۔ وہ بھی ذرہ کے انشقاق کا ایک حیرت انگیز عمل ہے جو اتنی بڑی طاقت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی تحقیقات بھی اب تک نامکمل ہے۔

اسی طرح پروٹین کی ساخت و ترکیب کے متعلق بھی جو کچھ معلوم ہوا ہے وہ ابتدائی باتیں ہیں مگر حیاتیاتی اور طبی اعتبار سے آئندہ کے لیے بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔ سائنس کی دنیا میں "پروٹین" کو زندگی کا خام مادہ کہا جاتا ہے"۔ یہ انسانوں اور حیوانوں کی غذا کا بھی ایک ضروری جزو ہے۔ اس کی ساخت کے متعلق علم کی تلاش جاری ہے معمہ کے کچھ ٹکڑے جڑے ہیں اور کچھ نہیں جڑے ہیں اور ماہرین کیمیا اس الجھنوں میں پڑے ہوئے ہیں۔ مگر ان کی تحقیقاتی سرگرمیاں جاری ہیں۔ لندن کی مشہور "رائل سوسائٹی" کے ایک جلسے میں کیمبرج یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایم۔ ایف پیروز نے یہ بیان کیا ہے کہ پروٹین کی ساخت کا مسئلہ اگرچہ حل نہیں ہوا ہے، مگر حل کی قریبی منزل تک کسی قدر رسائی حاصل کر لی گئی ہے۔

انھوں نے اس کام کے لیے جو طریقہ اختیار کیا ہے وہ ہے "تجزیہ بذریعے ایکس ریز" اور جو چیز وہ استعمال کرتے ہیں وہ ہے گھوڑے کا "ہیموگلوبین" یعنی خون کے خلایا کا رنگین مادہ۔ اب یہ عام طور پر تسلیم کر لیا گیا ہے کہ ساخت کے اعتبار سے تمام پروٹین خواہ حیوانوں کی ہوں یا نباتات کی، ایک ہی شکل اور ڈیزائن رکھتی ہیں۔ اس لیے ان کی تحقیقات اگرچہ آزمائشی قسم کی ہے، پھر بھی بہت دل چسپ ہے۔ اس کام کے متعلق ماہرین سائنس نے یہ خیال ظاہر کیا ہے کہ "یہ پہلا تجرباتی اور نظریاتی تجزیہ ہے جس سے بعض یقینی نتائج کی توقع کی جاتی ہے"۔ رائل سوسائٹی کے صدر اور علم کیمیا میں "نوبل پرائز" حاصل کرنے والے سائنس داں سر رابرٹ رابنسن نے سوسائٹی کی طرف سے ڈاکٹر پیروز کا شکریہ بھی ادا کیا ہے کہ سوسائٹی کو اپنی معلومات سے استفادہ کرنے کا موقع بہم پہنچایا۔

## پروٹین کی پیچیدہ بناوٹ

پروٹینوں کی بناوٹ کس قدر پیچیدہ ہے وہ اس بیان سے ظاہر ہے۔ "ان کی چھوٹی سے چھوٹی اکائی بھی ہائڈروجن کے ذرہ سے وزن میں آٹھ ہزار گنا سے لے کر کئی لاکھ گنا ہوتی ہے۔ اگر ہم ان مرکبات کو مستثنےٰ کر دیں جن میں بہت بھاری ذرات ہوتے ہیں تو اب تک لیبوریٹری میں

جو سالمات تیار کیے گئے ہیں اور جن کی ساخت و ترکیب معلوم ہے وہ بھی ۵۰۰۰ سے زیادہ سالماتی وزن نہیں رکھتے۔

"سالمہ" جتنا بڑا ہوتا ہے اسی قدر اس کی بناوٹ زیادہ پیچیدہ ہوتی ہے۔ گھوڑے کے خون کا سرخ مادہ جس پر ڈاکٹر پیروز تجربہ کر رہے ہیں تقریباً ۶۷۰۰۰ سالماتی وزن رکھتا ہے۔ اس لیے اس کی ساخت ہر کیمیائی مادہ سے جو لیبوریٹری میں بنایا گیا ہے کہیں زیادہ پیچیدہ ہے۔

جیسا کہ عام طور پر معلوم ہے۔ ایکس ریز کے ذریعے تجربہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جس مادہ کو جانچنا ہوتا ہے اس پر ایکس ریز کی ایک شعاع ڈال کر اس کے عکسوں کے نقشے یا ڈیزائن کی پیمائش کی جاتی ہے۔ یہ عمل ویسا ہی ہے جیسے جواہرات سے بنے ہوئے کسی انتہائی پیچیدہ قسم کے زیور پر روشنی کی شعاع ڈالی جائے اور تمام مختلف عکسوں کی شکل سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ ہر مختلف جواہر کی قسم اور جسامت کیا ہے اور تراش کیسی ہے۔

لیکن عکسوں سے کسی مادے کی ساخت معلوم کرنا (اور یہی ایکس ریزی تجربہ کا مقصد ہے) صرف پیمائش کا عمل نہیں ہے۔ پورے انعکاس کی ہزاروں تفصیلات مختلف تشریحوں کا میدان پیش کرتی ہیں یہ معلوم کرنا کہ کس تشریح سے کس سالمہ کی ساخت کا پتہ مکمل طور پر لگایا جا سکتا ہے، صرف تجربات کے ذریعہ ہو سکتا ہے اور ظاہر ہے کہ تجربات میں غلطیاں بھی شامل ہیں۔ کسی پٹھے یا عضلے یا نباتی ریشے یا بال یا اون کی پروٹینیں جو زنجیر کی طرح سلسلہ وار ہوتی ہیں ہمارے لیے ایک مثال پیش کرتی ہیں۔ ان کے متعلق تھوڑی سی معلومات ہمیں حاصل ہو چکی ہیں اکثر دوسری پروٹین گول جسامت رکھنے والے سالموں پر مشتمل ہوں گی۔ ان کو "جسیاتی پروٹین" کہتے ہیں۔ یہی سب سے زیادہ عام ہیں اور سب سے بڑا حل طلب معمہ بنی ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر پیروز کی تجرباتی شے یعنی گھوڑے کے خون کے سرخ مادے میں تقریباً ۵۰۰۰ ذرات ایسے ہیں جو صاف ایکس ریزی انعکاس پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے سوال یہ ہے کہ سات ہزار کے قریب جو مختلف اور مبہم عکس پیدا ہوتے ہیں ان کے معنی ہیں؟ صرف اسی سوال کو حل کرنے کے لیے ڈاکٹر پیروز نے اب تک ۲۴۰۰۰ مختلف اندازے یا تخمینے کیے ہیں

## پروٹینی سالمہ کی تصویر

ذرات کے کسی ڈھانچہ کو عام طور پر "اینگ اسٹرام" (Angstrom) اکائیوں کے ذریعے بیان کیا جاتا ہے۔ ایک اینگ اسٹرام اکائی ایک سینٹی میٹر کا ۱/۱۰۰ ملین حصہ ہوتی ہے۔ اسی پیمانے سے ناپ کر ڈاکٹر پیروز پروٹینی سالمہ کی مندرجہ ذیل تصویر پیش کرتے ہیں:-

عام شکل و صورت میں "ہیموگلوبن" یعنی خون کے سرخ مادے کا سالمہ اسطوانی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی سے چوڑائی کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور اس کی ساخت میں چار گول اور چپٹے حصے ہوتے ہیں جیسی معمولی شکل کی پنیر ہوتی ہے جسے چار آڑی کاٹوں سے تقسیم کر دیا جاتا ہے سیلنڈر یعنی اسطوانی سالمہ کی لمبائی ایک "سینٹی میٹر" کا ۱/۱۰۰ حصہ ہوتی ہے اور چاروں گول قرصوں کی جو تہیں ہوتی ہیں ان کے مرکزوں کے درمیان "سینٹی میٹر" کے ۱/۱۰۰ ملین حصہ کا فاصلہ ہوتا ہے۔

لیکن ڈاکٹر موصوف کی سب سے زیادہ دلچسپ دریافت یہ ہے۔ جو قرصوں کی چاروں تہوں یا پردوں کے نظام سے تعلق رکھتی ہے۔ سیلنڈر کے اندر پہلوؤں سے دیکھنے پر یہ معلوم ہوتا ہے کہ بہت سی زنجیریں آڑی شکل میں سیلنڈر سے گزرتی ہیں اور ایک دوسرے سے متوازی ہوتی ہیں۔ ان زنجیروں کے طول میں کہیں کہیں گرہیں بھی ہوتی ہیں۔ اس زنجیر کو دہرانے والی اکائیوں کے معنی یا تو یہ ہو سکتے ہیں کہ آس پاس کی زنجیریں بھی دونوں سروں پر بند ہوتی ہیں یا ایک ہی لمبی زنجیر میں بہت سے حلقے اور پھندے بنے ہوئے ہیں جو سیلنڈر کے اگلے اور پچھلے حصوں پر لپٹ گئے ہیں۔

حقیقت میں یہ معلومات اگرچہ ابتدائی ہیں، مگر بڑی اہمیت رکھتی ہیں اور یہ کہنا صحیح ہوگا کہ تمام کیمیائی ترکیبوں میں سب سے زیادہ پیچیدہ ترکیب کے متعلق کافی علم حاصل کر لیا گیا ہے۔ پروٹینی سالمہ کے متعلق ڈاکٹر پیروز کی یہ تشریحات "امکانی منزل" سے یقینی منزل تک پہنچی ہیں۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ کیمیائی ترکیب کا سب سے مشکل مسئلہ حل کرنے کی ابتدا بہت امید افزا ہے۔ جب ہم یہ جانتے ہیں کہ انسان کی جسمانی زندگی میں پروٹین سب سے زیادہ اہم چیز ہے تو ہمارے سامنے حیاتیاتی اور طبی تحقیقات کا ایک نیا دروازہ کھل جاتا ہے۔

# صحت اور انسانی گھرانا

(از سر آرتھر ایس میک نلٹی)

گھرانا یا خاندان ہر قوم میں "اکائی" یا "واحدہ" (یونٹ) کی حیثیت رکھتا ہے۔ ان ہی اکائیوں کے مجموعے کا نام قوم ہے۔ ایک محقق لکھتا ہے:-

"انسان کے مختلف گروہ، جو رسل و رسائل کی اس سرعت کے زمانے میں کروڑوں خاندانوں اور ہزاروں مربع میل میں موجود ہیں، کسی زمانہ میں صرف ایک واحد گھرانے یا قبیلے سے بڑے نہ تھے۔ لیکن یہ حالت اس دورِ قدیم میں تھی جب انسان اپنے آنے والے تمدن کے ابتدائی اجزا مرتّب کر رہا تھا اور یہی وہ زمانہ تھا جب کہ قوموں کی تقسیم کے بیج بھی بوئے گئے۔"

زمانہ قبل از تاریخ میں انسان پہلے خاندانی جماعتوں میں تیار تھا۔ اس کے بعد بہت سے گھرانے زمین پر کھیتی باڑی کرنے، یا باہمی تحفظ یا شکار یا دوسرے اغراض سے یک جا ہو ہو کر قبیلوں کی شکل اختیار کرتے گئے۔ پھر فتوحات یا دوستی و حلیفی نے ان کو قوموں میں مبدّل کر دیا اور ان ہی قوموں کا مجموعہ وہ بنی نوعِ انسان ہے جسے آج ہم دیکھ رہے ہیں۔ لیکن اس سلسلے میں یہ حقیقت دلچسپی سے خالی نہیں کہ گو تمدن بہت پیچیدہ ہو گیا ہے اور جدید تمدن کی تنظیم نئے نئے عناصر سے ہوئی ہے تاہم اب تک "انسانی گھرانے" ناپید نہیں ہوتے ہیں یعنی ان کی "بنیادی وحدت" قائم ہے۔ ڈارون کا نظریہ تھا کہ انسان کو سوسائٹی سے جو مسرت حاصل ہوتی ہے وہ اس لیے کہ والدین اور اولاد کی باہمی محبت اس حلقے میں توسیع اختیار کرتی ہے اور لڑکوں میں اپنے والدین کے ساتھ کافی مدت تک رہنے ہی سے سوشل تحریک پیدا ہوتی ہے۔ ڈارون کے خیال میں اخلاقی احساس یا ضمیر حاصل کرنے اور دوسروں کے لیے محبت و ہمدردی محسوس کرنے کا سبب بھی یہی ہے کہ گھرانے کی زندگی و معاشرہ میں ان جذبات کی بنیاد پڑتی ہے۔

برطانی قوم میں "گھریلو زندگی" ایک مخصوص اور مضبوط قسم کی ہوتی ہے۔ حقیقت میں اس قوم کو گھرانوں والی قوم کہنا چاہیے۔ اس لیے کہ اکثر مردوں اور عورتوں کی خواہش یہی ہوتی ہے کہ وہ "گھر" کی بنیاد ڈالیں اور بہترین امکانی ماحول میں ایک "گھرانے" کو تربیت دیں۔ اسی سے شہری ذمہ داریوں اور انسانی اصولوں کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

## گزشتہ زمانے میں گھرانوں کے حالات

صحت مند و توانا بچے پیدا کرنے اور ایک تندرست گھرانا وجود میں لانے اور اسے تربیت دینے میں گندگی اور بیماری بڑی رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ انگلستان میں جب اٹھارویں صدی کے آخر میں صنعتی دور آیا تو دیہاتوں کی آبادیاں شہروں میں منتقل ہونے لگیں اور ان کو ایسے گندہ مکانات بلکہ جھونپڑیوں میں رکھا گیا جو صفائی اور حفظِ صحت کے تمام اصولوں سے مبرا تھیں، جن میں دھوپ کا گزر نہیں ہوتا تھا اور جہاں آندھی اور بارش ہمیشہ لوگوں کو مبتلائے مصیبت رکھتی تھی۔ ایک ساتھ رہنے والوں کی تعداد بھی حد سے بڑھ گئی تھی اور انسانوں کا یہ ریوڑ بھیڑ بکریوں کی طرح رہتا تھا۔ بیمار اور تندرست لوگ پہلو بہ پہلو رہتے تھے۔ امراض کی کثرت تھی اور بچوں کی اموات کا بازار گرم تھا۔

اگرچہ اس افلاس اور گندگی کے باوجود کچھ لوگوں میں "گھریلو خصوصیتیں" قائم رہیں، لیکن شرح اموات میں بڑا اضافہ ہو گیا اور متعدی امراض تیزی سے پھیلنے لگے۔ ظاہر ہے کہ بیماری شخصیتوں میں امتیاز نہیں کرتی، یعنی غریب، خوش حال اور دولت مند سب کو لاحق ہوتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جو وبائیں مزدوروں کی تنگ و تاریک اور افلاس زدہ جھونپڑیوں میں رونما ہوتی تھیں وہ پھیل کر دولت مند اور متوسط گھرانوں تک پہنچ جاتی تھیں اور ان کے سکون و مسرت کا خاتمہ کر دیتی تھیں۔ کام کرنے والے خوش حال گھرانوں کے مالک یہ چاہتے ہیں کہ ان کی صحت قائم

رہے تاکہ وہ اپنے روزگار کے ذریعے اپنے بال بچوں کی پرورش کریں لیکن صحت ہی وہ دولت بھی جو ان کے ماحول کی ناتندرست اور مرض آفریں حالتوں کے باعث ان سے چھن جایا کرتی ہے۔

## حفظِ صحت کی سرکاری جدوجہد

چوں کہ حکومت کی بنیاد افراد پر ہوتی ہے اور ہر کنبہ اس قومی تنظیم میں ایک "واحدہ" کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس لیے حکومت نے رفتہ رفتہ گھرانوں کی صحت و تندرستی کے متعلق اپنی ذمہ داری محسوس کی اور ایک مرکزی "بورڈ آف ہیلتھ" قائم کیا جو مختلف شکلیں بدلتا رہا، اور بالآخر وزارتِ صحت کی صورت میں رونما ہوا۔ اس مرکزی ادارے کے علاوہ اب حفظِ صحت کے متعلق تمام دیہات اور شہروں میں بہت سے مقامی ادارے ترقی کر چکے ہیں۔

حکومت نے اس سلسلے میں قانون سازی سے بھی کام لیا اور بہت سی اصلاحات جاری کیں جن میں عام صفائی کی ترقی، صاف پانی کی فراہمی، خالص غذا کی سپلائی، ہسپتالوں کا قیام، بیماریوں کا محکمہ، مذبح کی نگرانی اور عوام کے گھروں کی صفائی اور دیکھ بھال وغیرہ شامل تھی۔ انیسویں صدی میں طبی اور طبیعی سائنس کی جو غیر معمولی ترقی ہوئی اس سے بھی حکومت کو گھرانوں کی صحت و تندرستی کو بہتر بنانے میں بڑی مدد ملی۔

**گھروں کی فراہمی کا مسئلہ** لوگوں کے لیے گھروں کی فراہمی کا مسئلہ گھرانوں یا کنبوں کی صحت کے مسئلے سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اعداد و شمار سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ گندے اور تاریک محلوں کے رہنے والوں میں شرحِ اموات نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ بڑے بڑے صنعتی شہروں میں جہاں مزدور کثرت سے رہتے ہیں اور ان کی آبادیاں تنگ و تاریک گلیوں اور گندہ محلوں میں ہوتی ہیں معمولی شہروں کی بہ نسبت شرحِ اموات اکثر دوگنی پائی گئی ہے۔ اس لیے عام قومی تندرستی کے لیے صاف ستھرے گھروں کی فراہمی کا مسئلہ بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اس سلسلے میں ہر حکومت کی پالیسی کے تین مقاصد ہونے چاہییں۔

(۱) تنگ اور گندہ آبادیوں کا انسداد۔

(۲) کثیر اور بھاری آبادیوں کو ہلکا کرنا۔

(۳) جہاں تک کم کرایہ پر ممکن ہو نئے مکانات تعمیر کرانا اور غریب و اوسط درجے کے کنبوں کے لیے فراہم کرنا۔

اگرچہ جنگ کے زمانے میں یہ کام معرضِ التوا میں پڑ گیا تھا مگر اب حکومتِ برطانیہ پوری سرگرمی سے یہ تینوں مقاصد حاصل کرنا چاہتی ہے اور وزارتِ صحت اور مقامی حکام ایک وسیع پروگرام پر عمل کر رہے ہیں۔

اگرچہ مکان اور ماحول کی بہتری سے گھرانے کی صحت میں بھی بہتری ہوتی ہے مگر اس کا براہِ راست اثر ان نقائص اور بیماریوں پر نہیں پڑا ہے اور بچوں کی بڑھی ہوئی شرحِ اموات اور متوارث امراض اور ناتندرست نسل کی پیدائش کی ذمہ دار ہیں۔ یہ تمام حالتیں وہ ہیں جو خوشگوار گھریلو زندگی کو تباہ کرتی ہیں اور آبادی میں کمی پیدا کرتی ہیں۔

**زچگی کے مسائل** زچگی یعنی پیدائش اطفال کے متعلق تین مسائل ہیں جو بہت دنوں سے حکومتِ برطانیہ کے پیشِ نظر ہیں:

(۱) شادی شدہ عورتوں میں "بارآوری" یعنی پیدائش اطفال کی جو قوت مضمر ہے اس سے پورا نتیجہ برآمد نہیں ہوتا یعنی اولاد کی پیدائش کا تناسب کم ہے۔ دوسرے لفظوں میں قوم کو نئے بچوں کی پوری تعداد نہیں ملتی۔ اس کا سبب جدید تمدن اور سماجی حالات میں موجود ہے۔ لیکن ایک جزوی سبب یہ بھی ہے کہ عورتیں زچگی کے "خطرات اور غیر یقینی حالات" سے ڈرتی ہیں اور ان کے لیے آسانیوں اور تیاریوں کا بھی فقدان ہے۔

(۲) زچگی کی شرحِ اموات بھی زیادہ ہے۔

(۳) شادی شدہ عورتوں کو اپنے تناسلی فرائض کا کافی علم نہیں ہوتا اور طبی امداد بھی کافی نہیں ملتی۔

اب ان تمام خرابیوں کو دور کرنے کے لیے مقامی حکام نے زچگی کی سکیموں پر عمل کرنا شروع کیا ہے جن کے مقاصد مندرجہ ذیل ہیں:-

(۱) طبی امداد، دایہ گری اور نرسنگ کی وسیع سروس۔

(۲) حمل اور زچگی کے ایام میں عورت کے لیے کافی اور مناسب تغذیہ مہیا کرنا۔

(۳) طبی امداد و مشورے کے لیے ایسے مرکزوں کا قیام جو بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کی دیکھ بھال کرے۔

(۴) زچہ خانے اور زچگی کے ہسپتالوں کی تعمیر۔

(۵) بعض حالتوں میں زچہ کے لیے خاص فائدے اور مالی امداد تاکہ پیدائش اولاد میں حوصلہ افزائی ہو۔

۶۔ بچے کی پیدائش کے بعد ماں کی نگرانی، صحیح تغذیہ کی فراہمی اور طبی امداد۔

ان اسکیموں سے یہ فائدہ ہوا ہے کہ انگلستان اور ویلز میں زچگی کی شرحِ اموات میں ۱۹۳۵ء سے ۱۹۴۲ء تک خاصی کمی ہو گئی ہے۔ مندرجہ ذیل اعداد و شمار میں "فی ہزار" زندہ بچوں کی پیدائش میں ماؤں کی شرحِ اموات دکھائی گئی ہے۔

| سنہ | شرح | سنہ | شرح |
|---|---|---|---|
| ۱۹۳۵ء | ۴٫۱۱ | ۱۹۳۹ء | ۳٫۱۰ |
| ۱۹۳۶ء | ۳٫۸۰ | ۱۹۴۰ء | ۲٫۶۰ |
| ۱۹۳۷ء | ۳٫۲۶ | ۱۹۴۱ء | ۲٫۷۶ |
| ۱۹۳۸ء | ۲٫۹۷ | ۱۹۴۲ء | ۲٫۴۷ |

## بچوں کی شرحِ اموات

بچوں کی شرحِ اموات میں کمی پیدا کرنے کی کوشش بھی حکومت کا ایک اہم فرض ہے۔ انگلستان میں زچگی کی سروس کے ساتھ ساتھ بہبودیِ اطفال کی سروس بھی ہر جگہ قائم کی گئی ہے اور بہت سے مرکزوں کے ذریعے ماؤں کو پانچ سال تک کے بچوں کی پرورش اور تربیت کے لیے مشورہ دیا جاتا ہے۔ انگلستان اور ویلز میں میونسپل اور پرائیوٹ مراکز بھی بہت زیادہ ہیں۔ ہیلتھ وزیٹروں کا فرض یہ ہے کہ وہ گھروں میں جائیں اور ماؤں کو ترغیب دیں کہ وہ نوزائدہ بچوں کو بہبودِ اطفال کے مرکزوں میں لے جایا کریں۔ بیمار بچوں کے لیے ہسپتالوں میں بھی کافی گنجائش پیدا کی گئی ہے۔ اب بھی بہت سے کام باقی ہیں۔ مگر ان کوششوں سے قوم کو جو فائدہ پہنچا ہے وہ مندرجہ ذیل اعداد و شمار سے ظاہر ہے:۔

## انگلستان اور ویلز میں بچوں کی شرحِ اموات

| سنہ | شرح | |
|---|---|---|
| ۱۹۰۰ء | ۱۵۶ | فی ہزار زندہ پیدا ہونے والے بچے |
| ۱۹۳۸ء | ۵۳ | فی ہزار زندہ پیدا ہونے والے بچے |
| ۱۹۳۹ء | ۵۰ | " |
| ۱۹۴۱ء | ۵۹ | " |
| ۱۹۴۲ء | ۴۹ | " |

نصف صدی کے اندر اندر شرحِ اموات میں یہ کمی یقیناً حیرت انگیز ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ۱۹۰۰ء سے ۱۹۱۰ء تک قوم نے سالانہ جتنے بچوں کی زندگیاں بچائیں۔ اس کے مقابلے میں ۱۹۲۰ء سے ۱۹۳۶ء تک ہر سال تقریباً ۰۰۰ء۴ زیادہ بچوں کی زندگیاں بچائیں اور اب اس سے بھی زیادہ بچوں کو زندہ رکھنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

## جنین اور نوزائیدہ بچوں کی اموات

مردہ بچوں کی پیدائش اور نوزائیدہ بچوں کی موت جو پیدائش کے بعد ایک روز سے ایک ہفتے کے اندر واقع ہوتی ہے، ایک اہم مسئلہ پیش کرتی ہے۔ بچوں کی شرحِ اموات کی ستر فی صدی تعداد کے تین اسباب یہ ہیں:۔

۱:۔ جنین اور بچے کے نشو و نما میں نقص، پیدائش کے وقت جسم کو نقصان پہنچنا، قبل از وقت پیدائش، عام کمزوری، تشنج کی بیماری، جسمانی ساخت میں نقائص۔

۲:۔ تنفس کے امراض

۳:۔ معدی اور امعائی ورم و التہاب

انسان اپنی پیدائش سے پہلے بھی مر جاتا ہے۔ انگلستان میں ہر سال ۰۰۰ء۴۳ ہزار بچے قبل پیدائش یا پیدا ہوتے ہی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جو بچے پیدائش کے بعد مرتے ہیں ان کی تین چوتھائی تعداد پیدائش کے پہلے روز یا ایک ہفتے کے اندر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ایل جی پارسنز پیدائش کے بعد مرنے والے ۰۰۰ء۱۵ بچوں کے پس مرگی معائنہ کے بعد اس کے اسباب کے متعلق مندرجہ ذیل نتیجے پر پہنچے ہیں:۔

جسمانی ساخت کے بدترین نقائص سے —— ۱۶ فی صدی

دم گھٹنے، پیدائش میں صدمہ پہنچنے یا قبل از وقت پیدا ہونیکے باعث ۔ ۴۲ "

سمیت یا زہریلی بیماریوں سے —— ۳۶ فی صدی

وزارتِ صحت کے چیف میڈیکل افسر کی حیثیت سے میں نے

۱۹۳۸ء میں کہا تھا کہ مردہ بچے کی پیدائش اور نوزائیدہ بچے کی موت کا انسداد کرنے کے لیے مزید اور وسیع ترین ریسرچ اور طبی تحقیقات کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر بارکرافت اور ان کے رفقائے کار نے تنفسی امراض یا بچے کا دم گھٹنے (Asphyxia) کے متعلق جو ریسرچ کیا ہے اس سے اس مسئلہ پر بہت سی نئی معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی ۵۰ فی صدی اموات تنفسی امراض سے ہوتی ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ بچوں کی شرح اموات کم کرنیکی مزید صورتیں کیا ہیں؟ گھرانوں کے لیے ماحول کو بہتر اور صاف بنانا، حفظِ صحت کے اصول کی تعلیم دینا، ہر گھرانے کے رہنے سہنے کے لیے صحت افزا اور صاف ستھرے مکان مہیا کرنا۔ اس کے بعد ضروری یہ ہے کہ کافی مقدار میں اچھی غذا فراہم کی جائے، دودھ کو استعمال سے پہلے آلاتِ جراثیم کے عمل سے صاف کر دیا جائے اور حاملہ عورتوں یا بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کے تغذیہ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ زچگی کی خدمات زیادہ وسیع کر دی جائیں اور بہبودِ اطفال کے مراکز کثیر تعداد میں قائم کیے جائیں۔

## گھریلو زندگی کو ناخوش گوار بنانے والی بیماریاں

کنبہ اور گھرانے کی بہبود اور ماؤں اور بچوں کی شرح اموات کے مسئلے پر اوپر کچھ روشنی ڈالی گئی ہے۔ لیکن یہ مضمون تشنۂ تکمیل رہے گا، اگر ان مخصوص بیماریوں کا تذکرہ کیا جائے جو گھریلو زندگی کی تباہی کا باعث ہوتی ہیں۔

### (۱) دق و سل

ان میں ایک بڑی بیماری دق و سل ہے۔ اگر گھرانے کا مالک اور ذریعۂ معاش حاصل کرنے والا شخص ہی اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو اس گھرانے کا خدا ہی حافظ ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ یہ مبتلائے مرض شخص ضروریاتِ زندگی سے مجبور ہو کر اپنے کاموں کو جاری رکھتا ہے یہاں تک کہ یہ مرض اندر ہی اندر ترقی کر کے لاعلاج منزل تک پہنچ جاتا ہے اور پھر کنبے کی مالی حالت خراب ہو جاتی ہے اور آرام و آسائش کے ذرائع محدود ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد یہ ہوتا ہے کہ یہ متعدی مرض گھر کے دوسرے افراد کو بھی لاحق ہو جاتا ہے اور بعض مرتبہ تو گھر کا گھر تباہ ہو جاتا ہے۔ اس خطرناک بیماری کے لیے اس سے زیادہ کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ اس کا انسداد ہر "اسٹیٹ" کا بنیادی فرض ہے۔

### (۲) جنسی امراض یا تناسلی امراض

یہ امراض خبیثہ بھی گھریلو زندگی اور انفرادی و سماجی مسرتوں کو تباہ کرتے ہیں۔ اس کی دو مشہور قسمیں ہیں۔ سوزاک اور آتشک۔ موخر الذکر بیماری زیادہ تر حالتوں میں اسقاطِ حمل اور قبل از وقت ولادت کا باعث ہوتی ہے۔ آتشک بالغ شخص کے کسی عضو پر حملہ کر سکتی ہے اسی لیے اطبا نے کہا ہے کہ اگر طب کا طالب علم آتشک اور اس کے اثرات کو جانتا ہو تو تقریباً تمام میڈیسن کو جانتا ہے۔ اس کا سب سے زیادہ مہلک نتیجہ دورانِ خون کے نظام اور عصبی نظام کی خرابی میں ظاہر ہوتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ جنسی بیماریاں جنگ کے ساتھ ساتھ بہت بڑھ جاتی ہیں سوزاک اکثر حالتوں میں پیدائش سے قبل بچے کی بیماری یا موت کا باعث نہیں ہوتا۔ اس لیے کہ اگر یہ شدید حالت میں ہو تو حمل قرار نہیں پاتا اور اگر کہنہ مرض کی صورت اختیار کر چکا ہو تو عورت کو عقیمہ یعنی بانجھ بنا دیتا ہے۔ لیکن بچے کی پیدائش کے بعد ماں اور بچے کے لیے بہت سی پیچیدگیاں پیدا کرتا ہے اور آنکھوں کی بیماریاں اس کی ایک خاص پیداوار ہیں۔ الغرض گھریلو زندگی کو تباہ کرنے میں سوزاک بھی ایک خاص درجہ رکھتا ہے۔

### (۳) وجعی بیماریاں

مذکورہ بالا دونوں بیماریوں کی طرح وجع مفاصل کی بیماریاں یعنی گٹھیا نقرس وغیرہ گھریلو زندگی کے لیے بہت پریشان کن ہوتی ہیں۔ اس اعتبار سے ڈاکٹر فلپ ارمین نے ان کا درجہ دق و سل کے برابر رکھا ہے۔ یہ امراض بہت سے لوگوں کو بے کار و بے روزگار بنا دیتے ہیں اور سماجی اور اقتصادی زندگی میں خلل پیدا کرتے ہیں، اس لیے گھر میں زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ان کا انسداد بھی ضروری ہے۔

### (۴) شراب نوشی کی عادت

شراب نوشی کی عادت کنبے کی مالی تباہی کے علاوہ بہت سی برائیاں بھی پیدا کرتی ہے۔ دق و سل کو اس سے ایک خاص لگاؤ ہے اور شراب نوشی کی کثرت جنسی امراض کے پھیلنے میں مدد دیتی ہے۔ باپ کی یا مغربی ممالک میں والدین کی شراب نوشی اولاد کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

# جوہری انرجی اور غذائی فراوانی

از حافظ محمد الیاس صاحب بی۔اے (آنرز)

جوہری طاقت کو انسانی مفاد کے کاموں کے لیے استعمال کرنا! ——— یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جس کو عالمگیر اہمیت حاصل ہو چکی ہے۔ جدید طبی تحقیقات اور تشخیص امراض اور معالجاتی سرگرمیوں میں بھی "جوہری انرجی" کو کسی قدر دخل حاصل ہو چکا ہے۔ اگرچہ یہ سب کچھ ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے اور کہا نہیں جا سکتا کہ جوہری طاقت کا آئندہ استعمال "تخریبی کام" یعنی بنی نوع انسان اور اس کی زندگی و تمدن کا خاتمہ کرنے کے لیے ہوگا یا "تعمیری" کام یعنی انسانی زندگی کی بہتری کے لیے ہوگا لیکن جہاں تک اس شعبہ میں ریسرچ کا سوال ہے، کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو" جوہری طاقت کی دریافت میں انسان کی بہبود و ترقی کا خواب دیکھ رہے ہیں اور مخلصانہ تحقیقاتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی یہ ریسرچ بھی ہے کہ امن کے تعمیری کاموں میں اس حیرت انگیز انرجی کو استعمال کر کے جوہری طاقت کو دنیا میں زرعی پیداوار کو بڑھانے اور غذاؤں کی فراوانی حاصل کرنے کے لیے کیوں کر کام میں لایا جائے۔ انسانی زندگی اور صحت کا جو بنیادی تعلق غذا اور غذائی مسائل سے ہے وہ محتاجِ بیان نہیں۔ "ہمدرد صحت"

---

آج کی دنیا کی تقریباً ........ ۲ آبادی میں نصف سے زیادہ تعداد ایسے لوگوں کی ہے جن کو کافی غذا نہیں ملتی۔ دنیا کی آبادی ہر سال ...... ۲ کی شرح سے بڑھ رہی ہے۔ غذائی پیداوار اضافہ آبادی کی مناسبت سے نہیں بڑھتی۔ بنی نوعِ انسان کا موجودہ اہم ترین مسئلہ یہ ہے کہ زرعی پیداوار میں بڑا اضافہ کیا جائے۔"

یہ الفاظ ولایاتِ متحدہ امریکا کے" ایٹمک انرجی کمیشن" کی رپورٹ سے لیے گئے ہیں جن میں انسانوں کے بہت سے نتیجہ خیز اور دور رس مسائل پر بحث کی گئی ہے اور اس امر پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ کن طریقوں سے ان مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔ اسی کمیشن کی چوتھی ششماہی رپورٹ کہتی ہے۔ "غذائی پیداوار بڑھانے کے لیے انسان کی قدیم ترین اور بنیادی انڈسٹری یعنی زراعت کو اس کی جدید ترین دریافت، یعنی جوہری طاقت سے مدد ملے گی۔ جوہری طاقت کی ترقی اور عملی استعمال ہی وہ چیز ہے جس کے ذریعے غذائی پیداوار کی فراوانی اور بہتا ط حاصل کی جائے گی۔"

یہ ایک ایسی بات ہے جسے ایک اچھی خواہش یا حوصلہ مندی کہا جا سکتا ہے۔ جہاں تک نباتات کے نشو و نما کا تعلق ہے اب تک اس کا کوئی ثبوت نہیں ملا ہے کہ "جوہری اشعاع" یا گرم تابی سے پودوں کی طاقتِ نمو میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن جوہری طاقت کا علم ماہرینِ زراعت کو اس صورت سے مدد دے رہا ہے کہ یہ نباتاتی زندگی کے متعلق بہتر معلومات بہم پہنچاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے امریکا کے طول و عرض میں درجنوں لیبوریٹریاں ریسرچ میں مصروف ہیں اور زرعی پیداوار بڑھانے کے لیے نباتات اور فصلوں کو ترقی دینے کی فکر میں لگی ہوئی ہیں۔ ان دنوں جس چیز سے زیادہ مدد لی جا رہی ہے اسے "ٹریسر ٹکنیک" کہتے ہیں یعنی ریڈیائی ذریعے سے "گرم تاب" بنائے ہوئے کیمیائی اجزا کو استعمال کر کے نباتاتی زندگی کے باریک عملوں اور لطیف ترین کیمیائی تبدیلیوں کا پتہ لگایا جاتا ہے۔ جوہری انرجی کی دریافت سے پہلے یہ بات ممکن نہ تھی۔
ریڈیائی اشعا کے ذریعے گرم تاب بنائے ہوئے ان کیمیائی اجزا کو "ریڈیو آئسوٹوپ" کہتے ہیں۔ ان کو ایسی غذا میں ملا دیا جاتا ہے جو نباتات کے قدرتی استعمال میں ہے اور جس سے وہ نشو و نما حاصل کرتے ہیں۔ اس کے بعد جب وہ غذا مٹی سے پودوں کی جڑوں میں اور اس کے بعد ان کے

جسم اور پھول پھل میں داخل ہوتی ہو تو "ریڈیو آئسوٹوپوں" کی موجودگی
کے باعث ریڈیائی آلات کے ذریعے فوراً پہچان لی جاتی ہیں
مثلاً تانبا، جست اور مینگنیز اگرچہ نباتات کو فی ایکڑ ایک
اونس سے زیادہ نہیں ملتے، تاہم نباتاتی زندگی میں ان کی اہمیت بہت
ہے۔ اب ان تینوں اجزا کی بہت مختصر مقدار کو "ریڈیائی اشعاع" پہنچانے
کے بعد مٹی میں ملا دیا جاتا ہے اور پھر ان کے پودے "سفر" اور ان کی پیدا
کی ہوئی تبدیلیوں کا حال آسانی سے معلوم کر لیا جاتا ہے۔ یہ دیکھا گیا
ہو کہ "ریڈیائی فاسفورس" مکئی کے گودے میں اور ریڈیائی سلفر" گندک
ٹماٹر کے بیجوں میں جمع ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی معلومات سے زراعت پیشہ کسان یہ سمجھ سکتا ہو کہ
کھاد کو بہتر طریقہ پر کیوں کر استعمال کیا جائے۔ ان کو یہ بات ٹھیک ٹھیک
معلوم ہو جاتی ہے کہ پودوں کو کھاد کی ضرورت کس وقت ہوتی ہے۔
وہ یہ بھی جان جاتے ہیں کہ بہترین نتیجہ حاصل کرنے کے لیے کون سی کھاد
استعمال کی جا سکتی ہو۔ مثلاً فاسفورس کی ضرورت مکئی، روئی اور تمباکو
کو ان کے نشوونما کی ابتدائی منزلوں میں ہوتی ہو۔ اس لیے جب پودے
بڑے ہو جاتے ہیں تو ان کو فاسفورس دینا گویا ایک بیش قیمت چیز کو ضائع
کرنا ہو۔ آلوؤں کو ان کے پودے نشوونما کے دوران میں فاسفورس درکار
ہوتا ہو۔ لیکن اگر ان کے بیجوں کو فاسفورس مل جائے تو نشوونما میں کمزوری
پیدا ہو جاتی ہو۔ زرعی ریسرچ میں اگرچہ فاسفورس کی اہمیت زیادہ
ہو، مگر تحقیقاتی کاموں کے لیے اس کے علاوہ بیس کیمیائی اجزا کے
"ریڈیو آئسوٹوپ" استعمال کیے جاتے ہیں۔

"اٹامک انرجی کمیشن" کہتا ہو "اس کام سے یقینی طور پر یہ معلوم
ہو جائے گا کہ امریکہ کے کاشتکار ہر سال ........ ۵ ڈالر خرچ کر کے
جو ........ ۵ ٹن کھاد زمین کو زرخیز بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں،
اس سے زیادہ پودے کیوں کر پیدا کیے جائیں اور زیادہ غذا کیوں کر
حاصل کی جائے۔ اس طرح جب قوموں کے درمیان زرعی معلومات کا
تبادلہ بڑے پیمانہ پر ہوگا تو ساری دنیا کو اس سے فائدہ پہنچے گا۔ مختلف
قسم کی کھادوں کا بہتر طریقہ استعمال بتانے کے علاوہ یہ بھی معلوم کیا
جا رہا ہے کہ گندک کو جب پودوں کے کیڑے مارنے کے لیے استعمال
کیا جاتا ہے تو اس کا کیا اثر ہوتا ہے۔

## مزید ریسرچ کی اسکیمیں

مزید ریسرچ کے لیے ایک درجن اسکیمیں بنائی گئی ہیں جن کے
چند مقاصد یہ ہیں۔ نباتات کے کیڑے کس طرح پیدا ہوتے ہیں اور نشوونما
پاتے ہیں۔ نباتاتی بیماریاں کیوں کر ترقی کرتی ہیں۔ ان کیڑوں اور بیماریوں
کے حملے کس طرح اثر کرتے ہیں اور ان کے انسداد کی صورتیں کیا کیا ہیں۔
مویشیوں میں اور مرغی خانوں میں بیماریاں پھیلنے کے اسباب کیا ہوتے
ہیں۔ جانوروں پر مٹی کے معدنی اجزا کیا اثر ڈالتے ہیں، گوشت، دودھ
اور انڈا وغیرہ زیادہ مقدار میں کیوں کر پیدا کیا جا سکتا ہو۔ "ریڈیائی
آئسوٹوپوں" کے ذریعے یہ تمام تحقیقات جاری ہیں۔ اس کام کے لیے
بیسیوں عناصر مثلاً کاربن، فاسفورس، گندک، کیلسیم، پوٹاسیم وغیرہ
کے ریڈیائی آئسوٹوپ تیار کیے گئے ہیں۔

ان تمام سرگرمیوں کا ایک دلچسپ نتیجہ یہ ہو کہ ریڈیائی آئسوٹوپوں
کے ذریعے جو زرعی ریسرچ جاری ہو اس نے ایک سال کے اندر "جوابات
کے کہیں زیادہ سوال" پیدا کرتے ہیں اس سے ظاہر ہو کہ حقیقی اور سود مند
نتائج کافی مدت میں رفتہ رفتہ دستیاب ہوں گے۔ چوں کہ لامعلوم
قدرتی سرگرمیوں کی تعداد بہت زیادہ ہو۔ اس لیے اٹامک ریسرچ
کمیشن کو توقع ہو کہ مسائل کی یہ کثرت اور پیچیدگیاں کئی سال تک جاری
رہیں گی۔ اسی لیے تحقیقات کا میدان زیادہ وسیع کیا جا رہا ہو۔

وسعتِ تحقیقات کا اندازہ اسی سے کیا جا سکتا ہو کہ اٹھارہ
لیبوریٹریاں صرف ایک قدرتی عمل کے مطالعے اور ریسرچ میں مصروف
ہیں۔ اس کا نام "فوٹو سین تھیسس" یعنی "اکتسابِ نور کے ذریعے
کیمیائی اجزا کی ترکیب و تحلیل" یہ قدرت کا سب سے بڑا "نباتاتی راز" ہے
جو اب تک کسی عالم سائنس پر ظاہر نہیں ہو سکا ہو۔ یہ وہ عمل ہو جس کے
ذریعے نباتات آفتاب کی شعاعوں کی مدد سے زمین اور ہوا کے
کیمیائی اجزا بہت مختصر مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لیے
ان کی اندرونی سرگرمیاں ایک معمہ بنی ہوئی ہیں۔

لیکن ریڈیائی آئسوٹوپوں کے ذریعے اب تھوڑی سی معلومات

(باقی صلہ پر)

# معدنی پانی کا شہرۂ بیجا

جب غار میں رہنے والا اور وحشیانہ زندگی بسر کرنے والا ابتدائی انسان غار سے باہر آیا اور اس نے تمدن کی طرف پہلا قدم اٹھایا، اس وقت سے لے کر اب تک اس دنیا میں سب سے زیادہ نفع بخش تجارت یہ رہی ہے کہ اچھا خاصا صاف پانی "معدنی" کے نام سے فروخت کیا گیا ہے اور اس ڈھکوسلے سے ایلہ فریبی کا کام خوب لیا گیا ہے۔ اس طرح کے پانی لکھو کھا بلکہ کروڑہا بوتلوں کی تعداد میں بیچا گیا ہے اور طرہ یہ ہے کہ صرف معمولی آدمی نہیں بلکہ ڈاکٹر بھی ایسی اشتہار بازی سے متاثر ہوتے ہیں، اور مریضوں کو "یہ" اور "وہ" معدنی پانی استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

لاکھوں آدمی اسی خیال سے معدنی "چشموں" کی طرف جاتے ہیں اور جہاں یہ "حیرت انگیز پانی" پایا جاتا ہے وہاں پہنچ کر اس سے "فیض یاب" ہوتے ہیں۔ ایسے مقامات پر کروڑوں گلاس پانی فروخت کیے جاتے ہیں اور اس کاروبار سے بڑی بڑی رقمیں حاصل کی جاتی ہیں۔

مریضوں کی ان فوجوں میں وہمی لوگوں سے لے کر بدترین آتشک کے مریض تک ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کو امید ہوتی ہے کہ معدنی پانیوں کے متعلق جتنی لفاظی کی گئی ہے اس کا کچھ حصہ تو صحیح ہوگا۔

لیکن حقیقت بڑی حد تک صرف یہی ہے کہ وہاں کی پریوں اور حوروں اور لوگوں کو لبھانے والی تتلیوں کے دلفریب اثرات کے علاوہ ان معدنی چشموں کی کشش اس لیے بھی زیادہ ہے کہ وہاں کے مناظر حسین ہوتے ہیں۔ اور طرح طرح کی دل کشیوں میں لوگ دنیا کے بکھیڑوں کو بھول جاتے ہیں۔ اگر ان چشموں سے کوئی معالجاتی فائدہ ہے تو صرف یہ کہ ان کے آس پاس بہت اچھی اور صاف و تازہ ہوا پائی جاتی ہے جو صحت بخش ہوتی ہے۔ رہا سوال اس پانی کی خوبی کا جس کا گلاس پر گلاس حلق کے نیچے اتارا جاتا ہے تو سچی بات یہ ہے کہ اگر اس میں کوئی مفید اجزا ہوں بھی تو ان کی مقدار اس قدر کم ہوتی ہے کہ ایسا معمولی فائدہ اٹھانے کے لیے اتنی زحمت بالکل بیکار ہے اور اس طرح کا فائدہ معمولی نسخوں سے بھی اٹھایا جا سکتا ہے۔ اگر مان لیجیے کہ کسی معدنی پانی میں سوڈیم یا لوہے کی کچھ مقدار موجود ہو، تو کیا ان اجزا کو حاصل کرنے کے لیے دوسرے اور کہیں زیادہ آسان ذرائع موجود نہیں ہیں؟

یہ کہنا گویا ایک سیدھی سادی حقیقت بیان کرنا ہے کہ اس پانی میں ترشہ بول (پیشاب کے تیزاب) کو حل کرنے کی جو خاصیت پائی جاتی ہے وہ اس کی کسی ذاتی خوبی کا نتیجہ نہیں ہے بلکہ اس کا سبب پانی کے گلاسوں کی وہ بڑی تعداد ہے جو ان معدنی چشموں پر پہنچ کر روزانہ پی جاتی ہے اور ان کی اشتہا انگیز صنعتیں بھی موقوف ہیں۔ آرام و سکون اور دلی خوشی وقتی کے اس احساس پر جو تعطیل و تفریح کے دنوں میں دل پر طاری ہوتا ہے۔ ہاضمہ پر ان کا جو مفید اثر دکھائی دیتا ہے وہ بھی در اصل ان ہلکی اور صحت بخش ورزشوں کا نتیجہ ہے جو غسل کرنے اور کھانا کھانے کے درمیانی اوقات میں کی جاتی ہیں۔

معدنی چشموں کا پانی پینے اور معدنی چشموں میں غسل کرنے کی عادت لوگوں میں بڑھتی جاتی ہے۔ لیکن ان مشہور چشموں تک ہزاروں آدمی صرف اس غرض سے آتے ہیں کہ تقریباً تین ہفتوں تک ایک قدرتی اور باقاعدہ زندگی بسر کر کے سال کے باقی انچاس ہفتوں میں حد سے زیادہ کھائیں، حد سے زیادہ بدپرہیزی کریں اور حد سے زیادہ حماقتوں میں مبتلا رہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ جو لوگ پرانے بیمار اور نکمے ہیں اور جو غیر معمولی طور پر پیٹ بھرنے اور عیش کرنے میں مصروف رہے ہیں یا جن لوگوں کو معمولی سی معمولی تکلیف بھی بہت بڑی بیماری معلوم ہوتی ہے۔ ان کے لیے ان معدنی چشموں پر روزانہ کا صحت بخش پروگرام، مثلاً پانی پیتے رہنا، غسل کرنا، ورزش کرنا، بے فکری سے زندگی بسر کرنا، قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہونا اور کھیل کود سے دل بہلانا، در حقیقت ان کے زندگی بچانے والا اور موت کے منہ سے باہر نکال لینے والا عمل ہے۔ ان "معدنی چشموں" پر "مساج" یعنی جسم کی مالش بھی کی جاتی ہے جس سے جگر کا فعل بیدار ہوتا ہے اور ان تمام

چیزوں پر تازہ اور صاف ہوا، آرام دہ خاموشی، سکون بخش ماحول اور پانی کے بے شمار گلاس سمنے پر سہاگے کا کام کرتے ہیں۔ ایسی حالت میں یہ کوئی تعجب کی بات نہیں کہ ایسے مقامات پر ان مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے جن کی بیماری صرف یہ ہے کہ وہ پرخوری، شکم سیری اور مخرب صحت زندگی بسر کرتے کرتے تھک گئے ہیں۔ لیکن ظاہر ہے کہ ان مقامات پر جو مفید نتیجے حاصل کیے جاتے ہیں۔ ان کو صرف معدنی پانی کے ساحرانہ اثر پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔

اس قدر پانی پینے اور پانی سے نہانے دریا میں بھیگنے اور اندرونی و جلدی صفائی کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کسی فلاظتیں اور سمیت آلود چیزیں ان کے جسم سے باہر نکل جاتی ہیں۔ لیکن ان معدنی مقامات کے علاوہ اگر کہیں پر ان کے لیے یہی طریقۂ علاج اختیار کیا جائے اور غذا سکون، تازہ ہوا، آرام، بے فکری، تفریح، خوش دلی اور غسل کرنے، پانی پینے، سمنے اور پرفضا مقامات پر ورزش کرنے کا پروگرام بنا دیا جائے تو ان بیماریوں کو قطعاً وہی فائدہ پہنچے جو معدنی چشموں پر پہنچتا ہے۔ اس لیے معدنی صحت گاہ کو ایسے نتیجے کے لیے کوئی اہمیت نہیں دینی چاہیے، جو اسی طریقۂ زندگی اور طریقۂ علاج سے کسی دوسری جگہ، کسی پرفضا پہاڑی مقام پر، کسی سمندر کے ساحل پر، کسی قدرتی مناظر والے دیہات میں، بلکہ خود اپنے گھر پر بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ایک دوسری حقیقت ملاحظہ کیجیے۔ ہم خود کو معدنی پانی میں خواہ کتنا ہی ڈالتے یا ابالتے رہیں۔ پانی میں جو نمک یا معدنی اجزا ہوتے ہیں وہ جسم کے مسامات میں داخل ہو کر کبھی خون تک نہیں پہنچے اور نہ خون ان اجزا کو اس طرح اپنے دھاروں میں شامل کر سکتا ہے۔ اس حقیقت کے باوجود کہ تیزاب، القلی، گندھک، لوہا یا ملین لطاقت بخش نمکیات جسم کے اندرونی اعضا پر اثر انداز ہوتے ہیں، بیرونی جلد کو ان سے کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔ بالکل اسی طرح جیسے چاندنی کا کوئی اثر کھیرے ککڑی کے نشوونما پر نہیں ہوتا۔ ہم غسل کے ذریعے اپنے نظام جسمانی میں لوہے، یا میگنیشیا کی کوئی مقدار داخل نہیں کر سکتے۔ پانی کی اصلی قدر و قیمت اس کی نمی یا تری میں ہے جو محلل طاقت رکھتی ہے اور جو پانی پینے پر ہماری اندرونی سمیت کو حل کر کے خارج کر دیتی ہے یعنی جب ہم پانی پیتے ہیں تو اس سے جمع شدہ زہریلے مادے حل ہو کر باہر نکل جاتے ہیں۔ پانی کی خاصیت یہ ہے کہ وہ فضلے کے خشک ذرات کو نرم و سیال بنا دیتا ہے اور اس طرح خارج کرتا ہے جیسے گندی نالیاں دھوئی جاتی ہیں۔ پانی خون میں اور نسیجوں میں بھی داخل ہوتا ہے اور اپنی ذات میں ان مادوں کو جذب کر لیتا ہے جن کو پہلے ہی سے محلول شکل میں موجود ہونا چاہیے تھا۔

لیکن معدنی چشمہ کے پرجوش حامی یہ سوال کر سکتے ہیں کہ جب چشمہ کا پانی پیا جاتا ہے تو اس کا کیا اثر ہوتا ہے؟ ان ملین اور قبض کشا پانیوں کے علاوہ جو نل کے پانی میں سوڈا فاسفیٹ یا میگنیشیا یا دوسرے نمک ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ معمولی پانی میں بھی وہ سب کچھ ہوتا ہے بلکہ اس سب کچھ سے کچھ زیادہ ہی ہوتا ہے جس کی معدنی پانی میں موجودگی کا ڈھنڈورا پیٹا جاتا ہے وہ موثر دکھائی دینے والا فارمولا جو چشمہ کے پانی کے متعلق شائع کیا جاتا ہے اس کے تمام اجزا تجزیہ کرنے سے آپ کی صراحی کے پانی میں بھی مل سکتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بعض معدنی چشموں کے پانی میں ان اجزا کی مقدار نل کے پانی سے کسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ اور اس میں سلفیٹ یا برومائڈ کی ذرا سی تلخی بھی ہوتی ہے لیکن اتنی کم مقدار کے باعث معمولی پانی اور چشمہ کے پانی کے معالجاتی اثرات میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔

لیکن بعض معدنی چشموں میں تو یہ صحت بخش اجزا معمولی نل کے پانی سے بھی کم ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ فرض کر لیجیے کہ کسی چشمے کے پانی میں فی گیلن پانچ گرین نمکیات موجود ہیں یعنی ....۱۰۰ میں ایک حصہ۔ تو انہیں صحت بخش نمکیات کی یہی مقدار نیویارک شہر کے نل کے پانی میں بھی موجود ہوتی ہے فرق یہ ہے کہ اس پانی کو معمولی پانی کہا جاتا ہے اور چشمہ کے پانی کا خوب تجارتی پروپیگنڈا کیا جاتا ہے۔ بعض شہروں کے پانی کے خزانے میں یہ نمکیات فی گیلن بارہ سے تیس گرین تک ہوتے ہیں اس لیے ظاہر ہے کہ اکثر معدنی چشموں کے پانی سے فائدہ اٹھانے کے لیے اس پانی کے معالجاتی اثر سے نہیں بلکہ صرف ذہنی تخیل و تصور سے کام لینا پڑتا ہے۔

اور چشمہ کا جو پانی غسل کے لیے ہوتا ہے اس کی بھی تشریح اور تجزیہ سے یہی معلوم ہو گا کہ پینے کے پانی سے وہ زیادہ موثر اور نفع بخش نہیں ہے۔

(باقی صفحہ … پر)

# ذائقہ اور بُو باس

## غذاؤں اور دواؤں میں انکا تعیّن

دوا اور غذا دو ایسی چیزیں ہیں جن کے ذائقے اور بو باس سے ہمیشہ انسان کی زبان اور قوت شامہ کو واسطہ پڑتا رہتا ہے۔ یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ جو چیز ذائقہ اور رائحہ (Flavour) کے لحاظ سے نامطبوع و ناگوار ہوتی ہیں وہ ہاضمہ پر بھی خراب اثر ڈالتی ہے۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ آپ جب کوئی چیز کھاتے ہیں تو اس کی اچھی شکل اور دلکشی کو دیکھ کر پہلے قوت باصرہ ہی کے ذریعے آپ اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور ہضم کا عمل اسی منزل سے شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد ذائقے اور بو باس کی منزل آتی ہے۔ انگریزی دواسازی میں ذائقہ اور رائحہ کا خیال نہیں کیا جاتا ہے اس لیے کہ اس کا تعلق صرف کیمیاتی اجزا کی ترکیبوں سے ہوتا ہے جن میں ذائقہ کا سوال کوئی مداخلت نہیں کر سکتا لیکن یونانی دواسازی میں ہمیشہ سے دواؤں کے ذائقے اور بو باس کا خیال کیا جاتا رہا ہے اور بہت سی ایسی ترکیبوں اور تدبیروں سے جو مخصوص افادی حیثیت بھی رکھتی ہیں، دواؤں کو خوش ذائقہ اور بو باس کے اعتبار سے مطبوع بنانے کی کوشش کم از کم اس حد تک ضرور کی جاتی ہے جس سے دوا کی فائدہ رسانی میں کوئی نقص واقع نہ ہو۔ اگر اس کی مثالیں دی جائیں تو سینکڑوں یونانی دواؤں کی فہرست پیش کی جا سکتی ہے۔ (خود ہمدرد دواخانہ ۸۱۵ مرکبات تیار کر رہا ہے)

جدید دنیا میں دواسازی کے علاوہ "غذاسازی" کو جو اہمیت حاصل ہو گئی ہے وہ محتاج بیان نہیں۔ مزید برآں خالص اور کیمیاتی دواؤں کے علاوہ ایک قسم کی انگریزی دوائیں وہ ہوتی ہیں جن کو ہم "غذائی ادویہ" کہہ سکتے ہیں۔ ان کی تیاری میں ذائقہ اور رنگ و بُو کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس طرح کی غذائی ادویہ کے اشتہارات میں اکثر یہ الفاظ دیکھے جاتے ہیں۔ "اس کا ذائقہ پسندیدہ ہے"۔ "بچے اس کو شوق سے کھاتے ہیں"۔ وغیرہ وغیرہ۔

اس دنیا میں جدید غذاسازی کے دو اسباب ہیں۔ ایک یہ کہ پہلے زمانے کی طرح سادہ غذاؤں پر آج کل لوگ زندگی بسر نہیں کرتے بلکہ تکلفات میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ دنیا کی غذائی پیداوار چونکہ دنیا کی پوری آبادی کے لیے کافی نہیں رہی، اس لیے مقدار غذا بہت سے دوسرے اجزا کو ملا ملا کر اضافہ کیا جاتا ہے اور نئی نئی قسم کی غذائی اشیا تیار کر کے اور ان کو ذائقہ اور بو باس کے اعتبار سے مطبوع اور دلکش بنا کر پیش کیا جاتا ہے۔ ایسی ترکیبی اور مصنوعی غذاؤں میں بُو باس کا مسئلہ بہت بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے خوش بو کا فیصلہ اور رائحہ کا تعین غذاساز کارخانوں کے بڑے بڑے ماہرین کے ہاتھوں میں ہوتا ہے اور یہ کام ایسا نہیں ہے جس کو اس لائن کے مخصوص ماہروں کے سوا کوئی دوسرا انجام دے سکے۔ آپ نے شاید سنا ہوگا کہ صرف چائے کی پتیوں کے ذائقہ اور رائحہ کے تعین کے لیے بڑے بڑے ماہرین کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں جو پتیاں کھیتوں میں پیدا ہوتی ہیں اگر وہ آپ کی چائے کی میز پر براہ راست بھیج دی جائیں تو آپ ان کی چائے کبھی نہیں پی سکیں گے۔ ان کے ذائقے اور رائحہ سے آپ کو نفرت ہو جائے گی۔ اسی لیے ماہرین کا کام ہے کہ وہ بہت سی مختلف پتیوں سے تیار کی ہوئی چائے کا مزا چکھ چکھ کر چند مخصوص اور منتخب پتیوں کو مخلوط کرتے ہیں اور اسی ترکیب سے ذائقہ اور خوشبو میں امتزاج پیدا کرتے ہیں جب کہیں جا کر آپ کو وہ چائے ملتی ہے جسے آپ شوق سے مزے لے لے کر پیتے ہیں۔ صرف اس ایک مثال سے اندازہ کر لیجیے کہ جب چائے کی پتیوں کا یہ حال ہے تو غذاؤں کی تیاری میں کیسی مہارت سے کام لینا پڑتا ہے۔ غذاساز کا پہلا فرض یہ ہوتا ہے کہ اس کے لیے اچھے اجزا یعنی

اچھی خام اشیا فراہم کرسکے۔ اس کے بعد کارخانہ میں ان چیزوں کی صفائی اور تیاری وغیرہ میں منیجر، انجنیئر، مددگار، مزدور وغیرہ مصروف ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنے اپنے فرائض کو جانتے ہیں لیکن تیاری کی آخری منزل پر آکر بو باس کا سوال پیدا ہوتا ہے۔ یعنی غذا کو ذائقہ کے علاوہ رائحہ کے اعتبار سے کس طرح دلکش اور اشتہا انگیز بنایا جائے؟ الغرض وہ کون شخص ہو جو اس بات کا فیصلہ کرے؟ کہا جا سکتا ہو کہ "سیلز منیجر" اور کیمیا داں دونوں مل کر بو باس کا تعین کرسکتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ یہ دونوں اشخاص بھی اپنے کاموں میں استاد ہوں۔ تاہم جہاں تک قوتِ شامہ اور دل کش خوشبوؤں کے احساس کا تعلق ہو یہ بھی ممکن ہو کہ دونوں کے دونوں بالکل بدمذاق، ناکارہ، ذوقِ صحیح سے محروم، اور خوشبوؤں کی شناخت و دریافت کے معاملے میں تہی دست ہوں۔ دونوں میں جمالیاتی ذوق اور بو باس کی حسین باریکیوں کی پہچان ہی سرے سے موجود نہ ہو۔ اس سلسلے میں سب سے مشکل گتھی یہ ہوتی ہے کہ رائحہ کا حقیقی اور صحیح نقطہ کہاں پر ہو کہ وہاں پہنچتے ہی فوراً فیصلہ کر لیا جائے۔ جب انسانوں کے مزاج اور طبائع اس قدر مختلف ہیں تو ایک عام پسند بو باس کا دریافت کر لینا کوئی معمولی بات نہیں ہو۔

اس سلسلے میں دو باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہو (۱) خوشبو کا تعین، یعنی غذائی پیداوار میں کون سی مفرد یا مرکب خوشبو ملائی جائے۔ (۲) اس خوشبو کی طاقت کیا ہونی چاہیے یعنی کتنی تیز یا کتنی ہلکی ہو۔ اس نتیجے پر پہنچنے کے لیے بھی دو طریقے کام میں لائے جاتے ہیں۔ ایک یہ کہ کسی ایسے ماہر کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں جس کی قوتِ شامہ بہت نازک اور لطیف ہو، جس کی زبان بڑی ذائقہ شناس اور حساس ہو، اور جلد کسی صحیح نقطہ پر پہنچ سکے۔ دوسرا یہ کہ کسی خاص تیار شدہ غذائی چیز کو بازاروں میں بھیج کر خریداروں کے ردِ عمل اور پسندیدگی کا اندازہ کیا جاتا ہے۔

## ذائقہ اور رائحہ کا ماہر

اس حقیقت سے کوئی بھی انکار نہیں کرسکتا کہ بعض اشخاص چیزوں کے ذائقے اور بو باس کی پرکھ اور حس میں مخصوص امتیازی قابلیت رکھتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی اسی قابلیت کے باعث بڑی بڑی تنخواہیں پاتے ہیں اور چائے، قہوہ، پنیر اور شراب وغیرہ کی جانچ کے لیے کارخانوں میں ملازم رکھے جاتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی لائن کے "آرٹسٹ" ہوتے ہیں۔

اکثر جب بازاروں کے لیے نئی غذائیں تیار کی جاتی ہیں، تو "بنیادی" غذا کی بو باس دل کش نہیں ہوتی بلکہ مبہم اور بے رنگ سی ہوتی ہے۔ اسی لیے ضروری ہے کہ ان کو دوسرے ذرائع سے دلکش بنایا جائے "ڈبہ بند" "سوپ اور ساس" وغیرہ کی تیاری اس کے بغیر ناممکن ہو۔ خمیر والی جو غذائیں بنتی ہیں (اور بعض دوائیں بھی) اس کی مثال آسانی سے دی جاسکتی ہے۔ خمیر خود ایک بہترین پروٹینی غذا ہو اور حیاتین کا بیش قیمت مخزن بھی ہو لیکن خاص طور پر بدمزہ یا بے مزہ ہوتا ہو۔ اس لیے اس کو خوش ذائقہ بنانے اور اس میں اچھی بو باس پیدا کرنے کے لیے دوسرے اجزا سے مدد لینی پڑتی ہے۔ جیلی، جام، کسٹارڈ پوڈر، آئس کریم، ٹافیاں وغیرہ، اگر بیرونی چیزوں کی آمیزش سے خوشبودار اور دلکش نہ بنائی جائیں تو ان کی مانگ بازاروں میں کبھی قائم نہیں رہ سکتی۔

## فلیور بورڈ

بعض حالتوں میں چوں کہ ذائقہ اور بو باس کے متعلق صرف فردِ واحد کے فیصلے پر یقین کرنا مشکل ہوتا ہو اس لیے بڑے بڑے کارخانے ایک "فلیور بورڈ" یعنی چند ماہرین پر مشتمل ایک کمیٹی بنا لیتے ہیں جو تیار شدہ غذاؤں کی بو باس کی پسندیدگی و خوش گواری کے متعلق فیصلہ کرتے ہیں۔ اس کی تہہ میں جو مفہوم ہو وہ یہ ہو کہ ان کی پسند اور ناپسندیدگی عام خریداروں کے ردِ عمل کی نمائندگی بڑی حد تک کرتی ہے۔ اس بورڈ یا کمیٹی کا فرض صرف یہ ہو کہ مخصوص خوشبوؤں کے انتخاب کے متعلق فیصلہ اور سفارش کرے۔ اگر یہ غذائیں عامۃ الناس کے لیے تیار کی جاتی ہیں تو اس بورڈ میں مرد بھی ہوتے ہیں اور عورتیں بھی ہوتی ہیں اور مختلف عمروں کے ممبران شامل کیے جاتے ہیں۔ اور اگر مخصوص طبقوں یا مخصوص عمروں مثلاً صرف دولت مندوں یا جوانوں یا بوڑھوں یا بچوں کے لیے کوئی چیز بنائی جاتی ہے تو انھیں طبقوں کے

باشندوں سے مدد لی جاتی ہے۔ ذائقہ اور بو باس کے تعین کا ایک عام
طریقہ یہ ہے کہ بورڈ کے سامنے کسی بسکٹ یا پنیر یا جام یا جیلی یا کسی خمیری
غذا کے پانچ چھ مختلف نمونے پیش کیے جاتے ہیں۔ اگر پانچ نمونے
ہیں تو ان پر نمبر ۱ سے نمبر ۵ تک نمبر دیئے ہوئے ہوتے ہیں اور ارکان
بورڈ سے ان کے امتحان کے لیے کہا جاتا ہے۔ ہر ممبر ایک ایک چیز کو
چکھتا اور سونگھتا جاتا ہے اور ان کے درجہ پسندیدگی کے متعلق اس طرح
نمبر دیتا ہے جیسے اسکول کے لڑکوں کو امتحانات میں "ٹوٹل نمبر" میں پاس
نمبر" دیئے جاتے ہیں یا کبھی یہ کہا جاتا ہے کہ پانچوں نمونوں کو درجہ پسندیدگی
کے اعتبار سے بالترتیب رکھ دیں۔ کبھی کبھی ایک چیز کے متعلق بورڈ کی
ایک سے زیادہ نشستوں کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔

## چکھنے کا طریقہ

کسی چیز کو چکھنے کے لیے اس کا نمونہ منھ میں لیا جاتا ہے اور زبان
پر رکھ کر تالو پر پھیرا جاتا ہے۔ اس کے بعد اگل دیا جاتا ہے۔ جانچ اور مقابلہ
کے جتنے نمونے ہوتے ہیں وہ ایک ہی ٹمپریچر پر رکھے جاتے ہیں اس لیے
کہ ۰۰ ڈگری "سنٹی گریڈ" تک خوشبو کی تیزی ٹمپریچر کے ساتھ بڑھتی
ہے۔ اگر مختلف نمونے مختلف حرارت رکھتے ہیں تو ان کی جانچ سے
کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ایک ایک نمونے کو اگلنے کے بعد گرم پانی سے کلی
کی جاتی ہے اور پانچ منٹ کے وقفے کے بعد دوسرا نمونہ چکھا جاتا ہے
اس اثنا میں زبان کے اعصاب ذائقہ کو سکون حاصل ہو جاتا ہے کسی
چیز کو منھ میں رکھتے ہی اس کا ذائقہ یا رائحہ جو فوری ردعمل پیدا کرتا ہے
اسی کے پیش نظر پسندیدگی اور ناپسندیدگی کا فیصلہ کرنا زیادہ صحیح ہوتا
ہے۔ ہمارے دماغ کی تعمیر ایسی ہے کہ ایک سکنڈ (دقیقہ) سے بھی کم میں
فوری ردعمل معلوم کیا جا سکتا ہے۔ کسی چیز کو دیر تک چکھنے اور اس کے
ذائقہ اور بو باس کا اندازہ کرنے کی کوشش میں مبہم اور مشتبہ اور غیر
یقینی نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

## خریداروں کی پسندیدگی

جب بو باس کے متعلق ابتدائی فیصلہ کر لیا جاتا ہے تو بعض
مخصوص چیزوں کے لیے خریداروں کا ردعمل معلوم کرنے کی ضرورت
ہوتی ہے۔ غذائی اشیا کی تجارت کے فروغ کے لیے رفتہ رفتہ اس جانچ
کی اہمیت زیادہ محسوس کی جانے لگی ہے۔ آج کل کارخانہ داروں کا
ایک عام طریقہ یہ ہے کہ وہ اپنی صنعتی پیداوار کو کسی اچھی اور ماہر "ایڈورٹزنگ
ایجنسی" کے حوالے کر دیتے ہیں۔ خریداروں کا ردعمل معلوم کرنے کے لیے
اپنے طور پر انتظام کر لیتے ہیں۔ لیکن بعض کارخانہ دار اس مقصد کے
لیے خود اپنا شعبہ رکھتے ہیں۔ اور جانے پہچانے لوگوں اور دوسرے
مقامات کے باشندوں کو نمونے تقسیم کر کے ان کی رائے حاصل کرتے ہیں
خریداروں کا ردعمل معلوم کرنے میں تین باتوں کا پورا خیال رکھنا
پڑتا ہے۔

(۱) اس لیے کہ پہلے سے پیدا شدہ خیالات فیصلہ پر اثر انداز
نہ ہوں ایک خاص قسم کی جانچ ضرور ہوتی ہے جسے "اندھی جانچ" کہتے
ہیں، یعنی چکھنے والے کو چیزوں کی نوعیت اور تفصیل نہیں بتائی جاتی۔
اور ناموں کے لیے ایک خفیہ لغت (کوڈ) استعمال کی جاتی ہے۔

(۲) جانچ کرنے والی جماعتوں کو حتی الامکان پبلک کا زیادہ سے
زیادہ نمائندہ بنایا جاتا ہے یعنی مختلف طبقوں کا ردعمل معلوم کیا جاتا ہے۔

(۳) جانچ کے لیے کبھی کسی شخص کو فیکٹری میں نہیں بلایا جاتا، بلکہ
نمونے لوگوں کے گھر پر بھیجے جاتے ہیں تاکہ معمولی اور گھریلو ماحول میں
ان کا امتحان ہو سکے۔

سوالات کی فہرست تیار کرنے میں بھی بڑی دانائی اور دور
اندیشی سے کام لینا چاہیے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر لوگ کسی چیز کو
اچھا کہہ دینا اپنا اخلاقی فرض سمجھتے ہیں۔ جو غذائیں کچھ دنوں رکھ کر کھانے
کے لیے تیار کی جاتی ہیں۔ ان کی جانچ کے لیے لوگوں کو کافی
وقت بھی دینا پڑتا ہے تاکہ چیزوں کی پائندگی اور اچھی حالت میں رہنے
کا حال معلوم ہو سکے۔

## غذائی پیداوار میں خوشبو اور رنگ کا امتزاج

یہ ضروری بات ہے کہ غذائی پیداوار میں جو خوشبو ملائی جائے
وہ اس سے مناسبت رکھتی ہو۔ بھنے ہوئے گوشت یا کباب کی بو کا

خیال کیجیے۔ بہت لوگ اس کو پسند کرتے ہیں۔ لیکن اگر یہی بوباس کسی دوسری چیز میں ملا دی جائے تو وہ قوتِ شامہ کو ناگوار ہو جائے گی۔ بعض چیزیں جو بوباس اچھی معلوم ہوتی ہو وہ اگر کسی انڈے سے آنے لگے تو آپ اسے پھینک دیں گے۔ یہی صورتِ حال رنگ کی آمیزش کی ہے۔ اگر "رس بھری" کی مٹھائیوں میں نیلا رنگ ملا دیا جائے تو اسے کوئی نہیں خریدے گا۔ اگر حلق کی خراش دور کرنے والا قرص دارچینی کی خوشبو دیتا ہو تو اسے پسند نہیں کیا جائے گا۔ لیکن "ونیلا" کی بو لوگ پسند کریں گے۔ اسی طرح آئس کریم میں لونگ یا دارچینی کی خوشبو ملا کر دیکھیے۔ اس کا مزہ چکھنے والے کو فوراً نفرت ہو جائے گی۔ مگر بعض دوسری چیزوں اور بالخصوص پھلوں کی بوباس ملا دینے سے آئس کریم کتنی ذائقہ دار اور دلکش ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جب تک بوتل کے پانی میں لیمنیڈ کے لیے زرد "لائم جوس" کے لیے سبز "چیری" کے لیے سرخ "آرنجیڈ" کے لیے نارنجی رنگ سے امتزاج نہ پیدا کیا جائے، اس کی فروخت مشکل ہو جائے گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ خریدار کے دماغ میں خوشبو اور رنگ کے درمیان ایک خاص رشتہ ہوتا ہے۔ آپ اس سلسلے میں عوام کو تعلیم نہیں دے سکتے اور نہ ان کی پسند پر کوئی دباؤ ڈال سکتے ہیں، بلکہ آپ کو خود عوام سے تعلیم لینا اور ان کی پسند کا حال معلوم کرنا پڑے گا۔

اگرچہ خوشبوؤں کے امتیاز اور پسند و ناپسندیدگی کا مسئلہ کسی حد تک تربیت اور اکتسابی ذوق سے بھی تعلق رکھتا ہے لیکن حقیقت میں رغبت اور طبعی میلان یا اجتناب و ناپسندیدگی انسانوں میں ایک خلقی اور فطری چیز ہے۔ کیونکہ بچے کی پیدائش سے پہلے اس کی قوتِ شامہ کے داخلی اور رجعی اعصاب مکمل ہو چکتے ہیں۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض خوشبوئیں مردوں سے زیادہ عورتوں کو، اور بعض عورتوں سے زیادہ مردوں کو پسند ہوتی ہیں اور سنِ بلوغ کے بعد عورتوں میں بوباس کا احساس بہت تیز ہو جاتا ہے۔

اس مسئلے کی چھان بین ابھی ابتدائی منزلوں میں ہے اور مصنوعی غذاؤں اور "غذائی ادویہ" کے ذائقہ اور رائحہ کے متعلق مجموعی اثرات کو خوشگوار بنانا بہت سے مختلف عناصر پر موقوف ہے۔ لیکن تجربات سے یہ نتائج اخذ کیے گئے ہیں کہ اگر خوشبوؤں کے امتزاج و ترکیب سے نئی نئی خوشبوئیں پیدا کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو اس میں پوری احتیاط سے کام لینا پڑے گا کیوں کہ عام اور معروف خوشبوؤں کے علاوہ ہر نئی بوباس کا ردِ عمل مختلف ہوگا۔ نیز یہ کہ ایسی چیزوں کے علاوہ جو سب کے استعمال کے لیے ہوں، اگر کوئی چیز صرف مردوں یا صرف عورتوں کے لیے تیار کرنی ہے تو اس میں بوباس اور جنس سے مطابقت پیدا کرنی ہوگی۔

غذا سازی اور دوا سازی کی صنعت میں بوباس کی تیزی اور ہلکے پن کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ آج کل مصنوعی غذاؤں میں تیز بوباس کو ناپسند کیا جانے لگا ہے اور ہلکی بوباس کو ترجیح دی جاتی ہے۔ خاص چیزوں کی تیاری میں یہ بھی ملحوظ رکھنا ہوتا ہے کہ مردوں کی نسبت عورتیں بہت ہلکی اور بھینی خوشبو کو پسند کرتی ہیں۔

## بوباس پر "پردہ ڈالنا"

غذائی صنعتوں میں صرف یہی ضرورت نہیں ہوتی کہ اچھی اور خوشگوار بوباس سے چیزوں کو مطبوع و مرغوب بنایا جائے، بلکہ بعض مواقع ایسے بھی آتے ہیں جب کہ کسی چیز کی ناپسندیدہ بوباس کو کسی دوسری خوشبو سے چھپانا پڑتا ہے۔ نامطبوع رائحہ پر "پردہ ڈالنے" کا یہ عمل کسی قدر مشکل ہے۔ ایک معمولی سی مثال یہ ہے کہ ارنڈی یا بید انجیر کی ناگوار بوباس کو چھپانے کے لیے اب تک کوئی کامیاب طریقہ دریافت نہیں کیا جا سکا ہے۔ اگرچہ لیموں یا ونیلا یا پیپرمنٹ سے کچھ کام لیا جاتا ہے۔

بہرحال تجربات بتاتے ہیں کہ ربڑ جیسی بوباس کو چھپانے کے لیے عود صنوبر استعمال کرنا چاہیے۔ اسی طرح موم جیسی بوباس، بلسان سے، کافوری بوباس "جونیپر" کے سفید تیل سے چھپ جاتی ہے۔ نمکین ذائقہ پر "پردہ" ڈالنے کے لیے شربت نارنج یا شربت دارچینی کام میں لایا جا سکتا ہے اور کڑوا ذائقہ "رس بھری" یا "کوکو" سے کسی قدر چھپ جاتا ہے۔ غذائی چیزوں کی خوشبو کے باعث غذا کو ہضم کرنے والے لعابِ دہن کا خارج ہونا ایک طبی اور حیاتیاتی مسئلہ ہے۔ اس لیے غذائی صنعت کاروں کو اس سلسلے میں بھی ماہرین سے مشورہ لینا چاہیے۔

("فوڈ مینوفیکچر" کے شکریہ کے ساتھ)

# قومی "ہیلتھ سروِس" اور مفت طبّی اِمداد

انسانی صحت و زندگی کے لیے طبی امداد کا آسانی سے حاصل ہونا کس قدر ضروری ہو. اس کے متعلق کچھ کہنا بے کار ہو۔ اس مسلہ حقیقت پر دو رائوں کی گنجائش نہیں ہو. لیکن ہمارے غریب دیس میں خواہ وہ انڈیا ہو یا پاکستان، ہر شخص کو طبی امداد آسانی سے تو کیا حاصل ہوتی، مشکل سے بھی حاصل نہیں ہوتی۔ انگریزوں کے راج کے زمانے میں ایلوپیتھک طریقۂ علاج کو تجارتی منافع کے پیش نظر بہت بڑھایا گیا۔ مگر پھر بھی یہ دیسی مزاج و طبیعت کے موافق ثابت نہ ہوا۔ اس کے علاوہ یہ طریقۂ علاج اس قدر گراں ہو کہ غریب تو درکنار، اچھی اچھی حیثیت کے آدمی بھی اس سے پورا فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ دوسری طرف غریبوں کے نام پر غریبوں کے ٹیکس کے روپے سے غریبوں کے لیے بڑے بڑے ہسپتال اور شفاخانے بنائے جاتے ہیں مگر ان سے بھی دولت مند لوگ ہی فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس اعتبار سے یونانی اور آیورویدک طریقۂ علاج نے عوام کو جو وسیع فائدہ پہنچایا ہو وہ محتاج بیان نہیں۔ لیکن سوال یہ ہو کہ غریبوں کی اتنی بڑی تعداد کو جو سستی سے سستی طبی امداد بھی حاصل نہیں کر سکتی ان کو تندرست بنانے اور بیماریوں سے اچھا کرنے کی کیا صورت ہوگی؟ اس کا جواب کسی شخص یا فرد کے بس کی بات نہیں ہو۔ اس کی پوری ذمہ داری ہر ملک کی حکومت پر عائد ہوتی ہو۔ طریقۂ علاج خواہ کوئی بھی ہو اور یہ ثابت ہو چکا ہو کہ ہمارے ملک کے لیے ترقی یافتہ یونانی اور آیورویدک طریقہ علاج سے بہتر کوئی نہیں ہو سکتا۔ ہر حال میں حکومت کا یہ فرض ہو کہ وہ غریبوں کی طبی امداد کا بیڑا اٹھائے۔ اس مضمون میں ایک اسکیم پیش کی جاتی ہے جو "نیشنل ہیلتھ سروس" کے نام سے برطانیہ میں زیرِ عمل ہو ہماری قومی حکومتوں کے لیے اس میں ایک قابلِ تقلید مثال موجود ہے۔

"ہمدردِ صحت"

برطانی قوم کا ایک مشہور وصف یہ ہے کہ وہ "باعمل" ہے اہلِ برطانیہ جس کام میں دل سے پڑ جاتے ہیں اس کو پورا کیے بغیر چھوڑنا نہیں چاہتے۔ دنیا میں "سوشلزم" کے پھیلنے کا زمانہ ہو۔ اس لیے حاجت مندوں کی حاجت روائی کیے بغیر اب کوئی قوم ترقی کا قدم آگے نہیں بڑھا سکتی۔ برطانیہ میں جولائی سنہ ۴۸ء سے ایک "نیشنل ہیلتھ اسکیم" جاری ہو۔ جس کی کچھ تفصیلات ذیل میں درج کی جائیں گی۔ اس اسکیم کا مقصد یہ ہو کہ عوام کو مفت طبی امداد دی جائے اور علاج کے تمام اخراجات کا بار حکومت پر ہو۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے ملک میں یہ مسئلہ کہیں زیادہ پیچیدہ ہے اور اس کی وسعت اتنی ہو کہ آسانی سے اس پر قابو حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ پھر بھی ہمارے لیڈروں کا فرض یہ ہے کہ اس برطانی اسکیم پر غور کریں اور یہ سوچیں کہ اس کے کون سے وہ حصے ہیں جو اپنی ملکی ضروریات کے مطابق تبدیلیوں کے ساتھ کام میں لائے جا سکتے ہیں۔ اس اسکیم کی برطانی اور امریکن اخبارات میں بڑی تعریف کی گئی ہے۔ یہ ہماری توجہ کی بھی مستحق ہو۔

اس کے متعلق ایک پُرجوش امریکن رسالہ لکھتا ہو: "آج برطانیہ میں کوئی شخص بھی طبی امداد سے محروم نہیں ہو اس لیے کہ ڈیوک سے لے کر دفتر کے کلرک کو ہر قسم کی طبی امداد حاصل ہو، جس کے لیے اسے ایک پیسہ بھی خرچ کرنا نہیں پڑتا۔ ہر گھرانا ایک طبیب کی نگرانی میں ہو۔ وہ اپنی طبی امداد پیش کرتا ہو اور دوا فروش مفت دوائیں مریض کو بھیج دیتا ہے، اور اس کا بل لینے کی ادائگی کے لیے حکومت کے پاس چلا جاتا ہو"!

کیسی اچھی باتیں ہیں! اتنی اچھی کہ یقین ہی نہیں آتا! ہمارے

ملک کے لیے تو یہ خواب شاید ہی بہت دنوں تک ممنونِ تعبیر ہو سکے۔ مگر اس نئے دَور میں بہت سے خواب حقیقتوں کی شکل اختیار کر رہے ہیں!

## یہ اسکیم کیسے عمل کرتی ہے؟

اس اسکیم کی عملی تفصیل مندرجۂ ذیل ہے:-

برطانیہ کے ہر رجسٹرڈ ڈاکٹر کو جو طبی پیشہ کرتا تھا یہ موقع دیا گیا کہ وہ دو صورتوں میں ایک صورت کو اپنے لیے منتخب کرلے۔ یا تو وہ سکیم میں شریک ہو جائے یا خود کو اس سے باہر کرلے۔ جن لوگوں نے عہد نامے پر دستخط کر دیے ان کو گورنمنٹ کی طرف سے کم از کم چار ہزار روپے سالانہ کی گارنٹی کر دی گئی تاکہ وہ حصولِ معاش کی طرف سے مطمئن ہو جائیں اس کے بعد انھیں اجازت دی گئی کہ اپنے رجسٹر میں مریضوں کے نام داخل کریں۔ اگر کسی ڈاکٹر کے پاس ایک ہزار مریضوں نے اپنے نام درج کرائے تو اس کی پانچ ہزار روپے سالانہ آمدنی یقینی ہو گئی اور جو ڈاکٹر چار ہزار مریضوں تک کا علاج کرتا ہے اس کی آمدنی پچاس ہزار روپے سالانہ معین کر دی گئی۔ اس سرکاری کام کے علاوہ اس کو اجازت دی گئی کہ وہ اگر چاہے تو یہ خدمات انجام دینے کے بعد پرائیویٹ پریکٹس سے بھی آمدنی حاصل کر سکتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ بڑی بڑی آمدنی والے جو اطبا قومی مفاد کے خیال سے اس سکیم میں شریک ہوئے ان کو اس سے کسی قدر گھاٹا ہوا۔ مثلاً لندن کے مضافات میں دو ڈاکٹر شرکت میں پریکٹس کرتے تھے۔ ان کے مریضوں کی تعداد تقریباً بارہ سو مزدوروں اور چار سو پرائیویٹ اشخاص پر مشتمل تھی۔ ان کی آمدنی تقریباً پچاس ہزار روپے سالانہ تھی۔ لیکن اسکیم میں شرکت کے بعد انھوں نے کہا "اب ہمارے پاس ستائیس سو رجسٹرڈ مریض ہیں۔ اور ہمارے تمام مریضوں نے مفت طبی امداد کے لیے اپنے نام رجسٹرڈ کرائے ہیں۔ ہماری آمدنی چالیس فی صدی کم ہو گئی ہے۔"

## سوشلزم کی عملی صورت

جب یہ تجویز پہلے پہل پیش کی گئی تو قدرتی طور پر بہت سے ڈاکٹروں نے اس کی مخالفت کی۔ بہت سے ماہرین اور خوب دولت کمانے والے معالجین نے اس پر اعتراض کیا۔ وہ یہ نہیں چاہتے تھے کہ ان کی آمدنی میں کمی واقع ہو اور وہ کلی طور پر حکومت کے ملازم ہو جائیں ان کو اس پر بھی اعتراض تھا کہ معقول فوری فیس کے بغیر ہی ان کو روزانہ چالیس پچاس مریضوں کو دیکھنا ہوگا۔

لیکن گورنمنٹ اپنی اسکیم پر ڈٹی رہی اور آخر کار اسے کامیابی حاصل ہوئی۔ رفتہ رفتہ برطانی ڈاکٹروں نے اس معاملے کو انسانی بہبود کے نقطۂ نگاہ سے دیکھا اور یہ بھی خیال کیا کہ اگر وہ خود کو اس اسکیم سے باہر رکھیں گے اور تقریباً پوری آبادی اس سے فائدہ اٹھانے کے خیال سے مفت طبی علاج کے لیے اپنے نام "سرکاری ڈاکٹروں" کے رجسٹروں میں درج کرائے گی تو "بیرونی ڈاکٹروں" کے لیے مریض کہاں باقی رہیں گے؟ نتیجہ یہ ہوا کہ برطانیہ کے اکیس ہزار ڈاکٹروں میں سے بیس ہزار اس اسکیم میں شریک ہو چکے ہیں۔ اور چوں کہ گورنمنٹ کی طرف سے ان کی آمدنی کی گارنٹی کر دی گئی ہے۔ اس لیے اب نہ تو انھیں حصولِ معاش کے لیے سخت جد و جہد کرنی پڑتی ہے اور نہ حد سے زیادہ دولت جمع کرنے کی فکر ہے۔ گویا ایک خاص قسم کا "سوشلزم" قومی صحت اور طبی امداد کے سلسلے میں بروئے کار آگیا ہے۔ اور ہر شہری کے لیے مفت طبی امداد یقینی ہو گئی ہے۔

اس خیال سے کہ جس شہری کو مفت طبی مشورہ ملتا ہے اسے دوا فروش لوٹنے نہ لگیں، تمام دوائیں مریضوں کو مفت دی جاتی ہیں دواؤں کے بل حکومت کے پاس بھیج دیے جاتے ہیں اور سرکاری خزانہ فوراً ان کی ادائگی کر دیتا ہے۔ دیکھنے میں یہ چیز کس قدر حیرت انگیز ہے مگر یہ اسکیم بڑی خوش اسلوبی سے زیرِ عمل ہے۔

## ہیلتھ سروس کی حقیقت

"نیشنل ہیلتھ سروس" کوئی خیراتی کام یا خیراتی ادارہ نہیں ہے ملک کا ہر باشندہ "ٹیکس دہندہ" کی حیثیت سے اس قومی خرچ کا بار اٹھاتا ہے۔ یہی ہونا بھی چاہیے۔ شہریوں کی صحت و زندگی "ہر اسٹیٹ" کی پہلی ذمہ داری ہے۔

اس سلسلے میں یہ کہہ دینا ضروری ہے کہ ہر شہری، خواہ وہ کتنا ہی غریب ہو، خود اپنی پسند کے مطابق اپنے "فیملی ڈاکٹر" سے طبی مشورہ

اور طبی امداد لینے کا حق رکھتا ہے۔ کوئی شخص کسی مخصوص ڈاکٹر سے کام لینے کے لیے مجبور نہیں ہے۔ ڈاکٹر اور مریض کے درمیان بیماری کے متعلق جو باتیں ہوتی ہیں وہ صیغۂ راز میں رکھی جاتی ہیں۔ اکثر گھر اپنے پرانے ڈاکٹروں ہی سے مشورہ کرتے ہیں لیکن ہر شخص اس کے لیے آزاد ہے کہ جب چاہے ڈاکٹر بدل دے اور اپنا نام دوسرے ڈاکٹر کے رجسٹر میں درج کرالے۔ بہر حال چونکہ ڈاکٹروں کا ذاتی مفاد اسی میں ہے کہ اس کے مریض اس سے فائدہ حاصل کریں اس لیے وہ پوری توجہ سے علاج کرتے ہیں۔ اس طرح خدمت کا جذبہ اور رقم حاصل کرنے کا شوق دونوں کے ساتھ ساتھ چلتے رہتے ہیں۔ مگر غیر معمولی نفع بازی کے عنصر کی حوصلہ افزائی نہیں ہوتی۔

## اسپیشل خدمت

مذکورہ بالا عام طبی مشورہ اور علاج کے علاوہ ہر شہری کو یہ حق بھی دیا گیا ہے کہ سرکاری ہسپتالوں اور اداروں کی اسپیشل اور ماہرانہ طبی خدمات بھی حاصل کرے۔ ان خدمات میں مندرجہ ذیل چیزیں بھی شامل ہیں۔ زچگی، سینی ٹوریم کی مخصوص سروس، دماغی صحت کے ہسپتالوں سے کام لینا اور ہر قسم کا سرجیکل آپریشن۔ ہسپتالوں کی خدمات حاصل کرنے کے لیے اب کوئی فیس نہیں ہے مگر جو لوگ زیادہ پرائیویٹ ماحول میں رہنا چاہیں اور الگ قیام گاہ کے طالب ہوں ان کو کچھ دینا پڑتا ہے۔ دوائیں خواہ ہسپتال کے نسخے کی ہوں یا گھریلو علاج کے نسخے کی تمام دوا فروشوں سے جو اس اسکیم میں شریک ہیں مفت مل جاتی ہیں اور اسی طرح عمل جراحی کے لیے بھی ضروری چیزیں مفت ملتی ہیں۔

انگلستان میں سردست دانت کے ڈاکٹر اتنی تعداد میں نہیں کہ عوام کے لیے پورے طبی مشورہ کی راہ فوراً کھول دی جائے۔ پھر بھی یہ سروس جلد از جلد جاری کی جانے والی ہے۔ اسکولوں میں لڑکوں کے لیے دانتوں کے علاج اور مشورہ کی پوری سروس موجود ہے اور جولائی سے پبلک کے لیے بھی جزوی خدمات مہیا کر دی گئی ہیں۔ جو مفت حاصل کی جا سکتی ہیں۔

آنکھ اور کان کا بھی مفت علاج اسپیشل ہسپتالوں اور کلینکوں میں ماہرین کے ہاتھوں کیا جاتا ہے۔ مختلف قسم کی عینکیں بھی مفت دی جاتی ہیں اور ایک "آلہ سماعت" جسے میڈیکل ریسرچ کونسل نے ایجاد کیا ہے تمام بہرے لوگوں کے لیے جلد مہیا کر کے مفت تقسیم کیا جانے والا ہے۔ مزید برآں سارے ملک میں ایک "ہوم ہیلتھ سروس" بھی کی جانے والی ہے جس کے ذریعے مندرجہ ذیل گھریلو خدمات انجام دی جائیں گی۔ حاملہ عورتوں کو طبی مشورہ، پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کی دیکھ بھال، گھروں میں نرس کی خدمت انجام دینا۔ چیچک کے اور دوسرے امراض کے ٹیکے، ہیلتھ وزیٹروں کا تقرر جو گھروں میں جا کر بیماریوں کے متعلق مشورہ دیں گے۔

اس "قومی ہیلتھ سروس" کے ابتدائی نو مہینوں کے اخراجات کے لیے (جولائی سنہ ۱۹۴۸ء سے مارچ ۱۹۴۹ء تک) تقریباً دو سو کروڑ روپے (۱۵۰۰۰۰۰۰۰ پونڈ) الگ کر دیے گئے ہیں۔ پھر بھی برطانیہ کی وزارت صحت اس اسکیم کو ابھی نامکمل سمجھتی ہے اور اسے "ابتدا کی ابتدا" کہتی ہے۔ پروگرام میں بہت سے مزید ہسپتالوں کی تعمیر بھی شامل ہے۔ ڈاکٹروں کو نقد بونس دے کر ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ دور افتادہ مقامات پر جا کر رہیں اور لوگوں کو طبی امداد دیں۔ دیہات میں چھوٹے چھوٹے ہسپتال لکڑی کے مکانوں میں قائم کر دیے گئے ہیں اور "نرسنگ" (تیمارداری) کی خدمت انجام دینے کے لیے باشندوں کو باہمی اشتراک عمل کا طریقہ سکھایا جا رہا ہے۔

اس ابتدائی اسکیم سے برطانیہ کی تقریباً نصف آبادی پورا فائدہ اٹھا رہی ہے اور وزارت صحت کا خیال ہے کہ پانچ سے دس سال تک یہ اسکیم اتنی وسیع ہو جائے گی کہ ہر مرد، عورت اور بچہ کامل طور پر ہر قسم کی طبی امداد بالکل مفت حاصل کر سکے گا۔ اس کو مسٹر اٹیلی کی سوشلسٹ گورنمنٹ کا "بیمۂ صحت" کہا جا سکتا ہے۔

---

خط و کتابت کرتے وقت
پتہ مفصل اور خوشخط تحریر فرمایئے
نمبر خریداری بھی لکھنا یاد رکھیے۔

"مینیجر"

# سُوال و جوابُ

## چہرے سے سیاہ اور لال تل دور کرنے کا مسئلہ

**سوال:-** میں بہت ممنون ہوں گی اگر میرا سوال درج رسالہ فرما کر اس کا تسلی بخش جواب بھی عنایت فرمائیں گے۔

میرے چہرے پر تقریباً دو سال سے سیاہ اور بھورے رنگ کے تل نکل رہے ہیں۔ شروع میں تو کچھ توجہ نہیں کی۔ اب وہ بڑھتے جا رہے ہیں اور بدنما معلوم ہوتے ہیں۔ ایک بہن نے بھورے رنگ کے تلوں کو دور کرنے کے لیے بتایا تھا کہ پسے ہوئے سہاگہ کو چینی کے کسی برتن میں ڈال کر اس میں بقدر چار چمچے چار پانی ڈال دیں، چوبیس گھنٹے تک بھگوئے رکھیں، رات کو سوتے وقت چہرے پر لیپ کریں۔ صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ معمولی طور پر دھو ڈالیں۔ پھر خالص سرسوں کا تیل چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ بعد اچھے قسم کے صابن مثلاً بیبر سوپ وغیرہ سے دھو لیں۔ متواتر چالیس دن تک یہ عمل کرنے سے چہرے پر تلوں کا نشان نہ ہوگا۔ رنگ بھی نکھر جائے گا۔ کیا اس عمل سے سیاہ تل بھی دور ہو سکتے ہیں۔ آپ کوئی ایسی دوا یا تدبیر بذریعہ ہمدرد صحت بتائیے جس سے مستقل طور پر تل دور ہو جائیں۔

آپ کا جواب میرے لیے باعث اطمینان ہوگا۔

(۲) میری ایک عزیزہ کے اوپر والے ہونٹ پر چھوٹے چھوٹے بال ہو گئے ہیں۔ کیا وہ دور ہو سکتے ہیں۔

"سعیدہ خاتون۔ لکھنؤ"

**جواب:-** (۱) چہرے کے تلوں کو دُور کرنے کے لیے جو تدبیر آپ نے لکھی ہے اس کا مفید ہونا قرینِ قیاس ہے۔ اس پر عمل کرنے میں بھی کوئی خاص دشواری نہیں ہے اور نہ ہی اس کے استعمال سے کسی نقصان کا اندیشہ ہے۔ لہٰذا آپ اسے ضرور آزمائیے۔ البتہ ہمارا ذاتی تجربہ اس نسخے کے سلسلے میں کچھ نہیں ہے۔ بہت ممکن ہے کہ اس کے استعمال سے تل دور ہو جائیں۔ لیکن ساتھ ہی اس بات کو بھی نہ بھولیے گا کہ اکثر و بیشتر حالات میں اس قسم کی شکایتوں میں خرابیٔ ہضم اور قبض کو بڑا دخل ہوتا ہے اور عورتوں میں اکثر ایام کی خرابیاں اس کا موجب ہوتی ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی شکایت ہو تو اس کا بھی ساتھ ہی تدارک کیجیے ورنہ اس لگانے کی دوا سے اگر فائدہ بھی ہوا تو محض عارضی ہوگا۔ کچھ دن بعد اور تل نکل آئیں گے۔ خون کی صفائی کے لیے آج کل کے موسم میں صافی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے اور منقیٰ کا استعمال بھی۔ اسے آپ کشمش کی طرح روزانہ بطور ناشتہ، دودھ کے ساتھ بھی کھا سکتی ہیں اور پانی میں بھگو کر اس کا پانی بھی نہار منھ پی سکتی ہیں۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ پندرہ بیس دانے منقیٰ کے لے لیے جائیں۔ انھیں رات کو پون گلاس پانی میں بھگو دیا جائے اور نصف لیموں کا عرق بھی ڈال دیا جائے۔ صبح اٹھ کر منقیٰ کو مسل کر اس کا عرق اچھی طرح پانی میں شامل کر لیا جائے اور پانی کو نتھار کر نہار منھ پی لیا جائے۔ بعد میں گٹھلیاں نکال کر بھیگی ہوئی منقیٰ بھی کھا لی جائے تو کوئی حرج نہیں۔ اس سے قبض جاتا رہے گا۔ خون میں صفائی ہوگی اور نظامِ ہضم پر بھی اس کا اچھا اثر پڑے گا۔

(۲) افسوس ہے کہ ہونٹوں کے بالوں کو دور کرنے کے لیے کوئی دوا یا تدبیر ہمارے علم میں نہیں ہے۔

---

## چھپکلی کی نظر اتار دی گئی!

**سوال:-** میں اکثر سنتا آیا ہوں کہ نظر لگ جاتی ہے۔ مثلاً کسی صاحب نے دوسرے کو کوئی چیز کھاتے ہوئے کچھ ایسی للچائی ہوئی نظروں سے دیکھا کہ نظر لگ گئی اور وہ چیز یا تو گر پڑی اور یا ہضم نہ ہو سکی۔ یا چھوٹے بچوں کو اکثر نظر ہو جاتی ہے یا ایسا تصور کر لیا جاتا ہے جس کا تدارک گھر کی بزرگ خواتین سرخ مرچیں اتار کر اور ان کو آگ میں جلا کر کرتی ہیں۔ اگر مرچوں کی دھانس سے گھر کے ان لوگوں کو جو اس وقت موجود ہوں کھانسی اٹھے تو سمجھا جاتا ہے کہ نظر نہیں تھی اور اگر نہیں اٹھے تو تھی۔ میرے

مطالعہ میں بہت کم واقعات ایسے آئے ہیں کہ نظر اتاری گئی ہو اور اس
کے بعد پتہ چلے کہ نظر نہیں تھی۔ نہ معلوم ان تمام باتوں میں کیا روحانی یا
نفسیاتی تعلق ہے۔ اگر اس کو کوئی نفسیاتی اہمیت دی بھی جائے تو ان
ننھے بچوں پر کیسے اثر ہوتا ہے۔ جن کو ابھی دنیا وما فیہا کی کچھ خبر ہی نہیں ہے۔
ابتک تو میں یہی سمجھتا رہا کہ یہ سب کچھ ہمارے ملک کے باشندوں کی عام
توہم پرستی کا نتیجہ ہے اور نہ ہی میرے علم میں یہ بات آسکی کہ مذہب اسلام
کی رُو سے اس کو کچھ اہمیت حاصل ہے۔ مگر ہاں مشاہدات سے پتہ چلا ہے
کہ اس سلسلے میں تعویز گنڈے اکثر کیے جاتے ہیں جو کبھی کامیاب اور
کبھی ناکامیاب رہتے ہیں۔

ابھی حال میں اسی کے متعلق میری گفتگو ایک عزیز سے ہوئی جن
کی اہلیہ تقریباً ایک سال تک آنکھوں کے عارضہ میں مبتلا رہیں۔
ان کی آنکھیں ہر وقت چندھیائی ہوئی اور سرخ رہتی تھیں۔ علاج کافی
کیا۔ حکیم صاحبان کا علاج، ڈاکٹر صاحبان کا علاج، جن میں آنکھوں
کے خاص معالج ڈاکٹر شارٹ کو بھی دکھایا تھا۔ مگر کوئی افاقہ نہ ہوا۔ ہوسکتا
ہے کہ علاج کرانے میں کسی قسم کی لاپرواہی برتی گئی ہو۔ باتوں باتوں میں
رُوحانی علاج کا بھی خیال آیا اور آخر کار ایک پیر جی صاحب سے بذریعے
تعویز گنڈہ علاج کرایا گیا۔ علاج کا اثر سمجھیے یا اتفاق وقت کہیے۔ دو
چار دن میں آنکھیں بالکل ٹھیک ہو گئیں۔ معلوم ہوا کہ چھپکلی کی نظر تھی۔
اسی قسم کے چند اور چشم دید واقعات سے متاثر ہو کر میرے عزیز، جو
کافی آزاد خیال ہیں اس معقولے کے قائل ہو گئے۔

چوں کہ میں بھی ان کی باتوں کو مبالغہ کی حیثیت نہیں دینا چاہتا
اور نہ ہی اس پر یقین آتا ہے۔ اس لیے مناسب سمجھا کہ آپ کی صائب
رائے سے مستفید ہوں۔ گو کہ میں جانتا ہوں کہ علم طب سے اس کا کوئی
واسطہ نہیں۔ مگر چوں کہ یہ سب چیزیں لفظ "علاج" کے زمرہ میں آتی ہیں
اس لیے آپ کو تحریر کر رہا ہوں۔ کیا آپ براہ کرم اس پر کچھ روشنی
ڈالیں گے۔ مراد علی۔ کراچی

**جواب:-** آپ نے مجھ سے نظر لگنے کے متعلق دریافت فرمایا ہے۔ بادی النظر
میں یہ مسئلہ بالکل غیر علمی سا معلوم ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی اپنی جگہ واقعہ ہے
کہ لوگوں کو نظر لگتی ہے اور وہ نظر کے زیر اثر رہتے ہیں۔ اگر آپ ہپنوٹزم
کے متعلق کچھ جانتے ہیں اور آپ نے اس کے عاملوں کے کچھ روحانی کرتب
دیکھے ہیں تو آپ کو نظر اور توجہ کی کنہہ کے سمجھنے میں کچھ زیادہ دقت نہیں
پیش آئے گی۔ وہ شخص جو اپنی توجہ کسی ایک خاص معاملے پر نہایت یکسوئی
کے ساتھ مرتکز کر سکتا ہے وہ اس پر اچھے یا برے طریق پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔
اسی قبیل میں وہ روحانی شخصیتیں بھی آجاتی ہیں جو یکسوئی کے ساتھ اللہ
تعالیٰ کی عبادت کرنے کی عادی ہیں اور وہ لوگ بھی آتے ہیں جن میں نیت
تو روحانی کچھ نہیں ہوتی، مگر مسلسل مشق کرنے کی وجہ سے وہ آنکھوں سے کسی شئے
پر خواہ وہ جان دار ہو یا بے جان کسی نہ کسی طریق پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

بعض لوگوں میں یہ رُوحانی قوت کسی چیز پر مضر اثر ڈالنے تک
محدود ہوتی ہے اور اس اثر کو اس کی آنکھوں کا مقناطیسی اثر کہہ سکتے
ہیں.... ایسے مرد عورت جوں ہی کسی خوبصورت بچے پر للچائی ہوئی نظر ڈال
کر دیکھتے ہیں وہ اس سے فوراً متاثر ہوتا ہے اور مختلف شکلوں میں اس
کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

اب رہا اس نظر کے "اتار" کا مسئلہ۔ جہاں تک مرچوں کے آگ
میں ڈالنے اور ان کی دھانس آنے یا نہ آنے کا تعلق ہے اس کی کوئی توجیہ
بیان نہیں کی جاسکتی.... گمان غالب ہے کہ اس کی کوئی حقیقت نہیں
صرف توہم پرستی ہے۔ مرچوں کو آگ میں ڈالا جائے اور اس جگہ بیٹھنے والوں
کو اس کی دھانس نہ آئے بالکل ایسا ہی ہے جیسا کہ کوئی شخص جلتی آگ میں
ہاتھ ڈالے اور ہاتھ جلنے سے محفوظ رہے..... یہ تو اسی وقت ہوسکتا
ہے کہ آگ اپنی فطرت کو بدل دے۔

البتہ تعویذ اور کسی بزرگ کے کلام الٰہی پڑھ کر پھونکنے سے نظر بد
کا دور ہو جانا اسی روحانی طاقت کے زیر اثر ممکن ہے۔

آپ کے عزیز کی اہلیہ کا پیر جی کے تعویذ گنڈے سے شفایاب ہونا
ممکن ہے۔ لیکن یہ بات سمجھ سے بالاتر ہے کہ چھپکلی کی نظر کا کرشمہ تھا۔

اگر چھپکلی کی نظر میں آشوب چشم میں مبتلا ہونے کی تاثیر ہوتی، تو
شاید کوئی شخص بھی اس سے محفوظ نہ رہتا۔ اور ہر شخص کو آشوب چشم کی
شکایت ہوتی.... ہر گھر میں چھپکلیاں خاصی تعداد میں موجود رہتی
ہیں اور ان کی نظر سے نظر بھی لڑتی رہتی ہے۔ لیکن آج تک ہم نے کسی کو
آشوب چشم میں مبتلا ہوتے نہیں دیکھا۔

بات یہ ہو کہ انسان غیر معقول بات کو دلچسپی کے ساتھ سننے کا عادی ہو۔ کسی پیر صاحب نے اپنی دھاک بٹھانے کے لیے ایسی غیر معمولی بات کہہ دی ہو جو حقیقت سے دور ہو لیکن اس میں ایسی اُپج ضرور موجود ہے جو ہماری توہم پرستی کے لیے غذا فراہم کرنے والی ہو۔

خدا کا شکر کیجیے کہ ان پیر صاحب نے یہ نہ کہہ دیا کہ اس خاص گھر میں کچھ جنات چھپکلی کی شکل میں رہتے ہیں اور اصل میں یہ سب ان ہی جنات کی نظر کے کرشمے ہیں۔ اگر وہ یہ کہہ دیتے تو اس میں اس سے بھی زیادہ اُپج تھی اور شاید وہ اس بہانے سے کچھ مزید رقم بھی کما لیتے

## تپِ دق و کونین

**سوال**:۔ دہلی کے ایک مشہور طبیب کا مضمون میری نظر سے گزرا اس میں انھوں نے لکھا ہو کہ آج کل ملک میں تپِ دق کی زیادتی کا تمام تر سبب کونین کا کثرتِ استعمال ہو۔ آپ کی اس سلسلے میں کیا تحقیقات ہو؟ اگر یہ صحیح ہو تو کیا آپ کے ہاں یعنی طب یونانی میں ملیریے کا کوئی کامیاب علاج موجود ہو؟ اگر ہو تو اسے آپ لوگوں نے کس وقت کے لیے اٹھا رکھا ہو؟ لیکن اگر نہیں ہو تو پھر میری سمجھ میں نہیں آتا کہ طب یونانی کے حاملوں کو یہ حق کہاں سے پہنچ گیا کہ وہ کسی چیز پر محض تخریبی تنقید کرکے خاموش ہو جائیں اور اس کے مقابلے میں کوئی تعمیری کام نہ کریں۔ حکیم صاحب کسی شے پر تنقید کرکے اسے برا بتا دینے کے ساتھ ہی یہ بھی لازم آجاتا ہو کہ صاحبِ تنقید یہ بھی بتائیں کہ اس کے مقابلے میں انھی کا کامیاب ترین چیز کیا ہو۔ میں بہت ممنون ہوں گا اگر میرے اس سوال کا جواب آپ کسی قریبی اشاعت میں فرما دیں۔ نعیم الحق۔ بارہ بنکی

**جواب**:۔ میں تو یہ نہیں کہہ سکتا کہ دق کا تمام تر سبب کونین کا کثرتِ استعمال ہو اور نہ اس سلسلے میں میری کوئی ذاتی تحقیق ہو۔ البتہ میں اسے ملیریے کا آخری و بے ضرر علاج تسلیم کرنے سے انکار کرتا ہوں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہو کہ میں ہر اس طریق علاج کو اصولاً غلط سمجھتا ہوں جو براہِ راست مرض پر حملہ آور ہو۔ نظریۂ جراثیم کے بعد اس طریق نے بہت زیادہ زور پکڑ لیا اور اب تو ہر مرض میں یہی کوشش کی جاتی ہو کہ خون میں براہِ راست جراثیم کش اجزا داخل کرکے اس مرض کے تمام جراثیم کو ہلاک کر دیا جائے تاکہ مرض جاتا رہے۔ بیشک مرض تو جاتا رہے گا مگر تجربہ یہ بتاتا ہو کہ وہ دوا جو خون میں براہِ راست کسی خاص مرض کے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لیے داخل کی جاتی ہو وہ کچھ اور بھی اپنے اثرات رکھتی ہو۔ چنانچہ کچھ عرصے بعد ایسے کمزور مریضوں میں جنھیں مرض کو دبانے کی قوت کم ہوتی ہے اس دوا کے اثرات سے کچھ دوسری قسم کی تکلیفیں کھڑی ہو جاتی ہیں۔ بہت عرصے تک تو انھیں علیحدہ بیماریاں سمجھا جاتا رہا لیکن اب طب جدید کے حاملوں کی توجہ اس طرف بھی مبذول ہوئی ہے۔۔۔ مبذول کیا ہوئی امراض کی کثرت نے زبردستی اس جہت میں بھی سوچنے پر مجبور کر دیا۔۔۔

چنانچہ ان کا سمجھدار و بالغ النظر طبقہ اب ذرا سوچ سمجھ کر انجکشن تجویز کرتا ہو۔ یہی صورت ملیریا کے علاج میں اختیار کی جاتی ہو۔ اول اول تو کونین کی بڑی بڑی خوراکیں ملیریا کے زمانے میں عام طور پر لوگوں کو حفظ ماتقدم کے طور پر دی جاتی ہیں۔ اور جب مرض اس طرح بھی قابو میں نہیں آتا تو انجکشن کے ذریعے کونین دے کر مرض کا زور توڑنے کی کوشش کی جاتی ہو۔ ملیریا تو بیشک اس سے جاتا رہتا ہو لیکن اس کے مابعدی اثرات مریض پر کافی خراب پڑتے ہیں اور وہ کچھ عرصے برابر کسی نہ کسی شکایت میں مبتلا ہی رہتا ہو۔ عام میں کچھ کیسز ایسے بھی علم میں آئے کہ ملیریا ہوا اور اس کے جانے کے بعد اب جو مریض کا طبی معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ اسے پھیپھڑوں کی دق ہو۔ بعض لوگوں نے اس سے یہ نتیجہ نکالنا شروع کر دیا کہ کونین کے استعمال سے دق ہو جاتی ہو۔ لیکن ہمارے نزدیک یہ طریقۂ استنباط صحیح نہیں ہو۔ ہو سکتا ہو کہ ایک شخص نامعلوم طریق پر دق میں مبتلا ہو چکا ہو اور اس کے فوراً بعد اسے ملیریا ہو گیا۔ ملیریا بخار نے مرض دق کو جو ابھی اس قدر نمایاں نہ تھا بہت جلد نمایاں کر دیا اور سمجھا یہ جانے لگا کہ ملیریا کے علاج میں جو کونین استعمال کی تھی یہ اس کا اثر ہے۔

کونین کو ہم بھی ملیریا کا موثر علاج سمجھتے ہیں لیکن ہم نری کونین دینے کے قائل نہیں۔ ہم اسے دوسری دواؤں کے بدرقہ کے ساتھ استعمال کراتے ہیں تاکہ اس کے مضر اثرات سے انسان محفوظ رہ سکے۔ ہمارے ہاں قرص اجیہ اس کی بہترین دوا ہو افسوس ہو کہ آپ کو اب تک اس کا پتہ نہ چلا۔ ہم تو مدت سے اسے ملیریا کے مریضوں پر استعمال کرا رہے ہیں اور تجربہ شاہد ہو کہ نری کونین سے ہمارا تیار کردہ یہ مرکب کہیں زیادہ کامیاب ہو۔

آج اس حقیقت کو اہل یورپ بھی تسلیم کرتے جا رہے ہیں کہ خالص

کونین کے ذریعہ ملیریے کا علاج تو ضرور ہو جاتا ہے لیکن خود کونین سے بھی دوسرے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کونین کے استعمال سے ملیریا کے جراثیم فنا ہو جانے سے بخار تو جاتا رہتا ہے لیکن ملیریا بخار میں تلی اور جگر جو بڑھ جاتا ہے، اس کا کونین کے پاس کوئی تدارک نہیں۔ بعد میں اس کا علاج علیحدہ کیجیے۔ کونین سے صحت یافتہ مریضوں کو بعد میں تلی اور جگر کی تکلیف میں مہینوں الجھتے دیکھا ہے۔ چنانچہ ملیریا کے علاج کے لیے وہ لوگ بھی کسی ایسی دوسری دوا کی سخت تلاش میں ہیں جس سے ملیریا بخار بھی جاتا رہے اور اس کے مابعدی اثرات سے بھی مریض محفوظ رہے۔ اس کے برعکس ہمارے ہاں یعنی طب یونانی کے ہاں یہ کوئی بڑا پرابلم ہے ہی نہیں۔ ہم نری کونین دیتے ہی نہیں کہ یہ صورت پیدا ہو۔ ہم تو کونین کے ساتھ اس کے مضر اثرات کو زائل کرنے کے لیے کچھ بدرقے بھی لگاتے ہیں۔ کچھ تازہ جڑی بوٹیوں کے جوشاندوں و خیساندوں سے بھی کام لیتے ہیں تاکہ تلی و جگر کی بھی ساتھ ساتھ اصلاح ہوتی رہے اور مریض جب اچھا ہو تو اس میں مرض کی کوئی تکلیف دہ علامت باقی نہ ہو اور جسم میں ملیریا کے جراثیم سے لڑنے کی قوت بھی پیدا ہو جائے۔

ہم نے کبھی بھی پبلک کے جذبہ سہل نگاری کو غذا نہیں پہنچائی اور علاج میں تازہ دواؤں اور بوٹیوں کے جوشاندوں وغیرہ کے استعمال کو کم نہیں کیا حالانکہ لوگ کہتے رہے کہ دوا کے لیے لمبے قدحے کون پیئے؟ یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔ تازہ دواؤں سے جو نسخے مریضوں کے مناسب حال تجویز کیے جاتے ہیں ان کو پیٹنٹ دوائیں کبھی پہنچ ہی نہیں سکتیں۔ اس طریقہ علاج کے سب سے بڑے علم بردار آج ڈاکٹر صاحبان ہیں۔ یہ طبقہ لوگوں کی سہولت پسندی کا پورا پورا لحاظ رکھتا ہے۔ اس لیے وہ زیادہ پیٹنٹ ادویات و پیٹنٹ انجکشن کے ذریعے علاج کرتا ہے۔ اس سے اس کی آمدنی میں بھی کافی اضافہ ہوتا ہے اور دواؤں کو کوٹنے چھاننے کی زحمت بھی نہیں اٹھانی پڑتی۔ ان کی دیکھا دیکھی ہمارے بعض طبی اداروں نے بھی انگریزی دواساز کمپنیوں کے نقش قدم پر چلنا شروع کر دیا ہے۔ لیکن ہم نے اپنی جگہ یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ لوگوں کے رجحانات کے خاطر ہم صحیح طریقہ علاج کو ہرگز نہیں چھوڑیں گے۔ خواہ ہماری جدید تہذیب کے تقاضے کتنے ہی شدید کیوں نہ ہو جائیں۔ ورنہ ادویہ میں بھی ہمارا حشر وہی ہوگا جو غذا میں ہوا۔ کہ ہیئت نفاست کے تقاضوں سے ہم نے قدرتی غذا کو ترک کیا اور مصنوعی نفاستوں پر زیادہ سے زیادہ تکیہ کیا تو آج قبض جیسی لعنت ہماری ساری دنیا پر مسلط ہو گئی۔ اب اگر ہم نے کہیں دوا کے معاملے میں بھی قدرتی طریقۂ علاج سے انحراف کیا تو معلوم نہیں قدرت ہمیں کیا سزا دے اور کیسا زبردست انتقام لے۔

یہ سب کچھ جان لینے کے بعد بھی اگر لوگ خواہ مخواہ محض کونین کی طرف لپکیں تو اس میں ہمارا یا طب یونانی کا کیا قصور؟ مشکل یہ ہے کہ مغرب سے جو چیز آتی ہے خواہ وہ کیسی ہی خراب ہو ہم اس پر ایمان لے آتے ہیں۔ اور ہماری دیسی اپنے گھر کی چیز خواہ کیسی ہی اچھی ہو ہم اس کو نظر اعتبار سے نہیں دیکھتے۔ اس ذہنیت کو بھی درست کرنے کی درخواست ہے۔ امید ہے اس جواب کے بعد طب یونانی سے آپ کی ناراضگی ختم ہو گئی ہوگی اور ہمارے تنقیدی حق کو بھی آپ نے تسلیم کر لیا ہوگا۔

---

## ایک امریکی ہواباز کا سوال

**سوال:-** ماہ ستمبر ۱۹۴۵ء میں میں آپ کے پاس یونانی علاج کے لیے آیا تھا۔ آپ نے بلا فیس (جو میرے لیے بالکل ایک نئی چیز تھی) میرا تفصیلی معائنہ کیا۔ مجھے ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کی شکایت تھی اور اس سلسلے میں جو جو دوائیں اور نسخے میں نے استعمال کیے تھے وہ بھی سب آپ کے سامنے رکھ دیے تھے اور امریکا اور ہندستان کے ڈاکٹروں کا فیصلہ بھی سنا دیا تھا۔ ان سب کا یہ خیال تھا کہ میں ان دونوں امراض سے جانبر نہ ہو سکوں گا۔ ہر چند انھوں نے مجھے صاف جواب نہیں دیا تھا۔ لیکن بہر حال ان کا یہ مشورہ دینا کہ مجھے دوائی ہمیشہ استعمال کرنی پڑے گی اسی کے ہم معنی تھا۔ آپ سے میں نے درخواست کی تھی کہ میرا علاج آپ خالص مفرد دیسی دواؤں سے کیجیے۔ مرکب اور انگریزی پیٹنٹ دوائیں کھاتے کھاتے اور انجکشن لگواتے لگواتے تنگ آ چکا تھا۔ آپ نے نہایت شفقت سے جواب دیا کہ "ہمارے ہاں مرکب دوائیں بالکل دوسرے اصول پر بنائی جاتی ہیں اور وہ عین یونانی طریقہ علاج کے مطابق ہوتی ہیں اس سے آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں"۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی مشورہ دیا کہ "صحیح صورت یہ ہے کہ جب کسی معالج کے پاس علاج کے لیے جائے تو جس طرح وہ علاج کرے اس میں چون و چرا نہ کرے۔

جو کچھ زود وقدح کرنی ہو پہلے کر لے جب اسے معالج بنا لے تو پھر تذبذب اور شک کے ساتھ علاج نہ کرے کہ اس سے کوئی فائدہ نہ پہنچے گا۔

آپ کا یہ مشورہ نہایت معقول تھا چنانچہ میں نے بالکلیہ خود کو آپ کے حوالے کر دیا۔ آپ نے غذا کے متعلق چند ضروری ہدایتیں دیں۔ وہ تو خیر تقریباً وہی تھیں جو اب تک مجھے ڈاکٹر صاحبان دیتے رہے تھے۔ کوئی خاص بنیادی فرق نہ تھا لیکن اپنی خاص لیبوریٹری سے میرے لیے شیشی میں بھرا ہوا ایک محلول منگوایا اور اس پر خوراکیں بنا کر صبح شام کیپسول میں بھر کر کھانے کے لیے ہدایت کر دی۔

اس وقت میرے خون میں شکر ۲۲۵ تھی۔ خون کا دباؤ ۲۱۰ تھا اور میری جسمانی کیفیت بھی نہایت خراب تھی۔ سالوں سے میری بھوک ٹھیک نہ تھی۔ دوران سر کی بھی شکایت تھی۔ آپ نے غذا میں گائے کا خالص دودھ کچھ بادام، کچھ منقیٰ، بھوسی کی روٹی، شہد، ترکاریوں کا سلاد اور سبز اگس کی چاء بتائی تھی۔ اور چار ماہ تک اسی غذا کے استعمال کی ہدایت کی تھی۔

قبض کے لیے پہلے تین روز انیما اور اس کے بعد ایک روز چھوڑ کر ایک ماہ تک برابر صفائی کے استعمال کی ہدایت کی تھی۔

میں آپ سے رخصت ہو کر کلکتہ اپنے ہیڈ کوارٹر پہنچ گیا اور حسب ہدایت علاج شروع کر دیا۔ سب سے پہلے تو دائمی قبض کی شکایت رفع ہو گئی اور اجابت باقاعدہ ہونے لگی۔ دو ہفتے بعد دوران سر کی بھی شکایت جاتی رہی اور بھوک خوب کھل کر لگنے لگی۔ صحت کے یہ آثار مجھ میں اعتماد و اعتقاد پیدا کرنے کے لیے تو بہت کافی تھے۔ چنانچہ اس کے بعد سے میں دوا اور غذا کے استعمال میں اور بھی زیادہ باقاعدہ ہو گیا۔ روزانہ تھوڑی بہت پیدل ٹہل بھی کرتا تھا۔ اس کا بھی اچھا اثر پڑا۔ دو ماہ کے برابر علاج کے بعد میں ایسا محسوس کرنے لگا گویا بالکل تندرست ہو گیا۔ مقامی ڈاکٹر دل کے پاس دوبارہ معائنہ کے لیے گیا تاکہ خون میں شکر کی مقدار اور خون کے دباؤ کا صحیح صحیح اندازہ ہو جائے۔ معائنہ سے پتہ چلا کہ شکر ۲۲۵ سے ۱۲۵ پر آگئی ہے اور خون کا دباؤ ۲۱۰ سے ۱۴۰ پر آگیا ہے۔ میری عمر کے اعتبار سے تقریباً نارمل تھا۔ اس کے بعد آپ کو پوری تفصیل لکھی۔ آپ نے اس محلول کی ایک اور شیشی بھیج دی اور غذا میں بکری کے شوربے کا اضافہ کر دیا۔ چار ماہ بعد میں بالکل تندرست ہو گیا۔ اب نہ میرے پیشاب میں شکر آتی ہے اور نہ میرا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہے۔ بلاشبہ آپ کا علاج کامیاب رہا۔ کاش ہمارے ملک والے بھی اس طریقۂ علاج کو سمجھیں اور اسے اپنے ہاں رائج کرنے کی کوشش کریں۔ بہرحال میں تو اپنے حلقۂ اثر میں یونانی طریقۂ علاج کی ترویج و اشاعت کروں گا ہی لیکن آپ بھی کبھی امریکا تشریف لے جائیں تو خوب ہے۔

میرے متعلق لکھیے کہ میں اب کیا استعمال کروں۔ غذا اور دوا کے متعلق تفصیل کے ساتھ ہدایات بھیجیے۔ مجھے اب کسی قسم کی شکایت نہیں ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ تین وقت کھاتا ہوں۔ صبح کے وقت ہلکا ناشتہ، دوپہر اور رات کو کھانا۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہیں۔ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیتا ہوں۔

جوزف برگ

ایک ریٹائرڈ امریکی ہوا باز

**جواب**۔ مجھے دو ہفتے بعد ہی آپ کی رپورٹ دیکھ کر یہ یقین ہو گیا تھا کہ آپ بالکل تندرست ہو جائیں گے۔ اصل میں آپ کے جسم کے اخلاط کا توازن خراب ہو گیا تھا جسے آپ کے ہاں جسم کا کیمیاوی توازن کہتے ہیں۔ خون میں قلویت کم تھی، تیزابیت زیادہ۔ اور آنتوں میں فضلے کے سڑنے کی وجہ سے خون میں سمیت کا دن بدن اضافہ ہی ہوتا جا رہا تھا۔ اس کا اثر نظام غدد پر بھی کافی پڑ چکا تھا اور غدۂ نخامیہ، غدۂ درقیہ اور غدۂ لبلبہ کے جوہر حیات کی پیدائش میں کمی آگئی تھی جس کے سبب سے نہ صرف یہ کہ پیشاب میں شکر آنے لگی تھی اور خون کا دباؤ بڑھ گیا تھا بلکہ استحالۂ غذا میں بھی بڑی حد تک فرق آگیا تھا۔

میں نے پہلے ہی روز خرابی کی اصل جڑ کو پا لیا تھا۔ ایسی دوا کا محلول دیا تھا جس نے اس اصل خرابی کو رفع کر دیا۔ صفائی نے بھی اس کی مدد کی۔ آنتوں کے فعل کو ٹھیک کیا اور خون میں جو زہریلے اور فاسد مادے ایک عرصہ سے جمع ہو رہے تھے انھیں خارج کیا۔ جسم میں قوت بڑھنے لگی اور رفتہ رفتہ بحالیٔ صحت کی صورت پیدا ہو گئی۔ نظام غدد پر جس شے نے براہ راست اثر کیا ہے اور ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کو جس نے درست کیا ہے اس کا نام اگر میں بتا دوں تو آپ بھی اور جو میرے اس بیان کو پڑھے گا وہ بھی حیرت میں رہ جائے گا کہ اس قدر معمولی شے اور اتنی زبردست اس کی افادیت۔ میں اسے آپ سے اور تمام ناظرین ہمدرد صحت سے چھپاؤں گا نہیں بلکہ بتا دوں گا کہ یہ معمولی چیز لہسن کا محلول تھا جسے ہم نے کسی دوسری دوا میں شامل کرنے کے لیے

نیار کیا تھا۔ میں چوں کہ عرصے سے لہسن پر تحقیق کر رہا تھا اور تجربات سے میں اس حتمی نتیجہ پر پہنچ چکا تھا کہ ان غدد کی تمام خرابیوں کو دور کرنے میں جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرنے میں لہسن ایک بے نظیر شے ہے اس لیے آپ کے سلسلے میں بلا تکلف میں نے لہسن ہی تجویز کر دیا اور جو خلول ہماری لیبوریٹری میں اس وقت تیار رکھا وہ آپ کو دے دیا۔

فالج میں بھی لہسن نہایت اکسیر ثابت ہوا ہے۔ ابھی کچھ زیادہ عرصہ کی بات نہیں ہے۔ میں ایک فالج کے مریض کو دیکھنے گیا۔ مریض کے بائیں ہاتھ پر فالج کا اثر ہوا تھا۔ ایک ماہ سے وہ اس کا علاج کر رہے تھے۔ تقریباً سب ہی علاج کر ڈالے تھے لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا تھا۔ ان کے کسی عزیز نے مجھے بھی لے جا کر دکھایا۔ دماغ میں غلاظت دم پیدا ہو کر یہ صورتِ حال پیش آئی تھی۔ میں نے اسے بھی یہی لہسن کا خلول دیا۔ ایک ماہ بعد اس کے ہاتھ میں جان آنی شروع ہوئی اور وہ کوئلہ کا بڑا ٹکڑا اپنی انگلیوں میں پکڑ کر اٹھانے لگا۔ ڈیڑھ ماہ بعد وہ اپنی انگلیوں سے ہاتھ کی ہتھیلی کو چھونے لگا، اور اب اس کے ہاتھ میں اتنی قوت آگئی تھی کہ وہ اپنی کار خود چلانے لگا تھا اس مریض کی عمر کوئی ستر پچھتر برس کی تھی۔ چھ سات ماہ بعد میں نے اس کو دیکھا کہ وہ تین چار میل صبح سیر کرنے جاتا ہے۔ میں نے لہسن اس کی غذا میں بھی بتایا تھا۔

واقعہ یہ ہے کہ لہسن انسانی صحت کے قیام میں جادو کا اثر رکھتا ہے۔ وہ لوگ جو اسے روزانہ کھاتے ہیں انھیں کبھی کوئی بیماری نہیں ستاتی۔ آپ بھی اب کوئی دوا نہ استعمال کیجیے۔ غذا میں سب کچھ کھائیے۔ ذرا نشاستہ دار چیزیں کم کھائیے۔ بھوسی کی روٹی کے توس آپ کے لیے مناسب رہیں گے۔ دہی ہمیشہ استعمال کیا کیجیے۔ بازاری شکر بہت ہی کم استعمال کیجیے۔ اس کے بجائے ہمیشہ شہد کھا لیا کیجیے۔ ہندستانیوں کے لیے بھی سلاد میں شہد کھانا مفید ہے۔ اگر کسی وقت خالص شہد نہ ملے تو منقیٰ یا کشمش رات کو بھگو کر صبح کے وقت جو آبِ زلال اس سے حاصل ہو اس سے دودھ یا چائے کو میٹھا کیجیے۔ ان احتیاطی تدابیر پر آپ عمل پیرا ہوں گے تو پھر ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر آپ کو کبھی نہیں ستائے گا اور ہمیشہ تندرست رہیں گے۔ روزانہ لہسن بھی آپ کے لیے غایت درجہ نفع بخش ثابت ہوگا۔ ہندستانی اسے گھی میں بگھار کر استعمال کرتے ہیں۔ آپ اپنے مذاق کے مطابق سلاد میں کھا لیا کیجیے۔ سپر اگس کی چائے بھی آپ کے لیے مفید ہوگی۔ وہ اگر روزانہ نہیں تو ہفتہ میں دو تین مرتبہ پی لینا نہایت مفید رہے گا۔ ناظرین ہمدردِ صحت کی معلومات کے لیے میں اس پودے کے متعلق ذرا تفصیل سے بتاتا ہوں۔ اصل میں یہ ہمارے ملک کی سبزی نہیں ہے بلکہ انگریزی ہے۔ جب انگریز یہاں آئے تھے تو اس سبزی کو بھی اپنے ساتھ لائے تھے ہم اپنی زبان میں اسے مار چوبہ کے نام سے پکارتے ہیں اور سپر اگس بھی کہتے ہیں۔ یہ دائمی پودا ہے۔ لیکن لہسن و پیاز کے خاندان کا ایک رکن سمجھا جاتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ سفید اور سبز۔ ان میں سے سبز قسم اپنی پتلی اور نازک شاخوں کی وجہ سے زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

اس پودے کی غذائی افادیت بہت زیادہ ہے۔ اس میں بہت زیادہ فلزیت ہونے کے علاوہ معدنی نمکیات میں سے فاسفورس، پوٹاسیم، سوڈیم، کیلسیم، میگنیسیم، فولاد وغیرہ کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے استعمال سے خون القلی رہتا ہے جو صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ملین بھی ہوتا ہے۔ غرض ہر اعتبار سے ایک نہایت عمدہ غذا ہے۔ اور جلد، بال، آنکھیں، دانت اور ناخنوں کے لیے بھی ضروری غذا فراہم کرتی ہے۔ اس کو دم کر کے چائے بھی بنا کر پیا جا سکتا ہے۔ تیزابیت کی زیادتی کے لیے اکسیر ہے۔

اس کا بہترین استعمال تو یہ ہے کہ سلاد میں بھی کچا کھایا جائے۔ یا پھر بھاپ پر تھوڑی دیر پکا لیا جائے۔ تب بھی کوئی حرج نہیں۔ آلو، سپر اگس اور گاجروں کو ساتھ ملا کر اگر ہلکی آنچ پر بغیر پانی ڈالے پکا لیا جائے تو بڑی عمدہ چیز بن جاتی ہے۔ ان ترکاریوں کا مرکب القلی بھی ہوتا ہے اور نشاستہ بھی رکھتا ہے۔

اس سبزی کا تازہ رس نکال کر بھی پیا جا سکتا ہے نہایت مفید بھی رہے گا اور ذائقہ کے اعتبار سے بھی برا نہ ہوگا۔ بخار میں جہاں آپ رس بھری لیموں اور سنگترے کا عرق پییں، اس کا عرق بھی پیجیے۔ نظامِ ہضم پر بار بھی نہ ہوگا اور ضروری غذا بھی جسم کو پہنچ جائے گی۔ ان سب پر ستزاد پھلوں اور ترکاریوں کے رس کا جو سب سے بڑا فائدہ ہے وہ تو یہی ہے کہ وہ فاسد اور زہریلے مادوں کو خون میں سے چھانٹتا ہے۔

---

## ایک ضروری سوال

سوال :- حفظانِ صحت پر جس قدر کتابوں کا مطالعہ کیا ہے ان سے یہی

معلوم ہوتا ہے کہ جسمانی صحت کو قائم رکھنے اور امراض سے بچانے کے لیے وٹامنز، پروٹین، شکر، نشاستہ، روغنیات اور نمکیات وغیرہ کا غذا میں شامل ہونا ضروری ہے اور چوں کہ اجزاء غذا زیادہ تر خالص گھی، مکھن، دودھ، پنیر، پھل، میوہ جات میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے لیے غریب اور کم آمدنی والے لوگوں کی دسترس سے باہر ہے۔ انھیں تو صرف امیر اور کھاتے پیتے لوگ ہی استعمال کر سکتے ہیں۔ کیا ہی اچھا ہو اگر آپ ایسی کھانے کی چیزیں بتائیں جنھیں غریب لوگ بھی کھا کر اپنی صحت قائم رکھ سکتے ہوں۔

پنڈت جگن ناتھ۔ گوجرانوالہ

**جواب**:۔ قدرت نے ضروری غذائی اجزاء دودھ، مکھن، پنیر، کریم اور پھلوں ہی میں نہیں رکھے، بلکہ دوسری اشیاء خوردنی بھی ہیں جو اگر التزام کے ساتھ کھائی جائیں تو غریب سے غریب بھی تندرست رہ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ اصول صحت بھی ہیں کہ جن پر عمل کرنے کے لیے روپیہ کی بالکل ضرورت نہیں پڑتی۔ غریب سے غریب آدمی بھی ان پر عمل پیرا ہو کر صحت کے صحیح معیار تک پہنچ سکتا ہے۔

کھانے کی چیزوں میں تو ایسی چیزیں آج ہم آپ کو نہیں بتا سکتے کہ کسی شخص کا پانچ چھ روپے ماہوار میں گزارہ ہو جائے۔ پھلوں کے بجائے ہم روزانہ سبزیوں کا استعمال بتائیں گے لیکن وہ بھی کچھ بہت سستی نہیں ہیں۔ بہرحال سنگترے، سیب اور انگوروں کے بجائے لیمو، گاجریں، مولیاں، ٹماٹر کچے روزانہ استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ پکانے کی ترکاریوں میں خرفہ، پالک اور سرسوں کا ساگ، آلو، میتھی اور گوبی وغیرہ بھی مفید رہیں گے۔ اسی طرح دوسری موسمی ترکاریوں کو بھی حسب حیثیت استعمال کرنی چاہییں۔

رات کو ثابت چنے بھگو کر صبح انھیں کچھ پانی میں نمک ڈال کر ابال لیا جائے۔ صبح کے وقت دودھ کے بجائے اس کا پانی پی لیا جائے اور ابلے ہوئے چنے چھلکوں سمیت کھا لیے جائیں۔ یہ ناشتہ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ خشک میوہ جات میں مونگ پھلی کا استعمال بہت سی غذائی کمیوں کو پورا کر دے گا۔ ایک شخص کے لیے روزانہ چار تولے کی مقدار مناسب ہوگی۔ جاڑے میں بڑے اور بچے دوسرے خشک میووں کے بجائے مونگ پھلی کا روزانہ استعمال کریں۔ یہ بہت سستی بکتی ہے۔ بچوں کے لیے ایک تولے سے لے کر دو تولے تک کافی ہوگی ——— میں سمجھتا ہوں کہ دوسری موسمی چیزوں کے ساتھ جن غذاؤں کے میں نے نام لکھ دیے ہیں ان کے استعمال سے ہر شخص کی صحت قائم بھی رہے گی اور بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا۔ روزانہ صبح ہوا خوری کرنے میں اور غسل کرنے میں تو غریب اور امیر کسی کا کچھ بھی خرچ نہیں ہوتا ——— صحت کے لیے یہ دونوں چیزیں نہایت ضروری ہیں۔ کھلی ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا اور کچھ تھوڑی بہت ورزش کر لینا بھی نہایت نفع بخش ہے۔ اس میں بھی سوائے قوت ارادی کے اور کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ حفظان صحت کے یہ اصول بھی غذا سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ اگر کسی ایسے شخص کی غذا میں کمی بھی رہ جائے گی جو ان اصولوں کا سختی سے پابند ہے تو اس کی صحت میں فرق نہیں آنے پائے گا۔

## معدنی پانی کا ٹھہرہ بچا (بقیہ صفحہ ۲۹)

مثلاً ایک مشہور گرم چشمہ کے پانی میں فی گیلن ۱/۲ ۸ گرین سے زیادہ معدنی اجزا نہیں ہوتے۔ لیکن یہ مقدار تو غسل خانوں کے معمولی پانی کی بھی نصف ہے اور یہ کہا جا سکتا ہے کہ ان اجزا کے صحت بخش اثرات کسی مخصوص پانی پر موقوف ہیں اس لیے کہ تجربہ سے معلوم ہو چکا ہے کہ ان اجزا میں تقریباً چار گرین سے زیادہ صرف "چونا" ہے جس کی قلعی دیواروں پر پھیری جاتی ہے اور دوسرا چوتھائی حصہ "سلیسیا" ہے یعنی معمولی ریت کا پوڈر۔ البتہ اگر کوئی چیز خاص فائدے کی ہے تو وہ پوٹاسیم اور سوڈیم فاسفیٹ کی صرف ایک گران مقدار ہے جو گیلن میں صرف ۱/۲ گرین ہوتی ہے اور کسی دوسرے ذریعے سے بھی حاصل کی جا سکتی ہے۔

لیکن جب یہ چشمہ کا پانی یا کوئی بھی دوسرا معمولی پانی گرم ہوتا ہے تو اس کی افادی حیثیت صرف اس کی حرارت میں ہوتی ہے جس سے گھٹیا، یا نقرس وغیرہ کے مریضوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ معالجاتی فائدہ اس طرح بھی حاصل کیا جا سکتا ہے کہ اسی درجہ حرارت کے کسی پانی میں غسل کیا جائے اور اتنی مرتبہ غسل کیا جائے جتنی مرتبہ چشمہ کے پانی میں کیا جاتا ہے۔ اس لیے حقیقت یہ ہے کہ قدرتی چشموں کی تعریف میں جتنے آوازے بلند کیے جاتے ہیں ان کا تعلق صرف تخیل و تصور سے ہے۔ اصل حقیقت یہ ہے کہ اندرونی اور بیرونی استعمال کے لیے پانی کی وافر مقدار ہمیشہ فائدہ پہنچاتی ہے

رجسٹرڈ

# صدوری

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی کیلیے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہوا کھانسی میں آپ
مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیونکہ
دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور طبیبوں کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی
دق اور سل کی جڑ ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو

## صدوری

سے جلد اچھی ہو جاتی ہے۔ صدوری کیلسیم سے مرکب ہے، اور اسمیں
دوسرے مسکن اجزا بھی ہیں جنکی وجہ سے پھیپھڑوں کی کمزوری
میں مفید پایا گیا ہے ایسے مریض جنکو حرارت رہتی ہو اور
ان کو مرض بڑھ جانیکا خطرہ ہو۔ صدوری استعمال کریں تو
خطرہ ٹلجاتا ہے۔ دق وسل کے مریض جنکو کیلسیم کی ضرورت
ہوتی ہے صدوری انکے لیے بہترین مرکب ہے۔
قیمت:۔ فی شیشی ایک رُپیہ آٹھ آنے۔

# ماھواری

رحم کی شدید تکلیف کو دُور کرتی ہے
اکثر خواتین کو رحم کی کمزوری یا
خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی
وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسم کا
جوڑ جوڑ ٹوٹ جاتا ہے پیٹ میں شدید کرب و بےچینی ہوتی ہے۔ دن صاف
نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی
خواتین کے لیے ماہواری بیحد مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو
طاقت دیتی ہے اور خصیتین الرحم کی اندرُونی رطوبت کا رساؤ
اعتدال پر لاتی ہے۔ اس سے رُکا ہوا خون ضروری مقدار میں
خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو مہینے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ
نجات مل جاتی ہے۔
قیمت، فی شیشی دو رُپے (عہ)

(رجسٹرڈ)

ایک لطیفہ سُن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں۔ عربی زبان میں دوا کے
ساتھ "قطور" لکھا جائے تو اس سے مفہوم یہ نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا
ایک عرب نے اس غلط فہمی کی بنا پر آنکھ دکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں ٹپکالیے
اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اسلیے خیال رہے کہ "قلزم" آنکھ کے لیے نہیں ہے۔ اسکے بعد غور
کیجیے تو یہ دوا کیا ہے جادو ہے۔ جل جانا، سانپ کا کاٹ کھانا، سر کا درد، کتے کا کاٹ
کھانا، بدہضمی، کان کا درد، دانت کا درد، زخم، سمجن کیلیے یہ دوا بیحد مفید ہے
اسکی ایک شیشی ہر گھر میں اور ہر وقت رہنی چاہیے۔ یہ آڑے وقت میں کام آنیوالی
ہے سینکڑوں آفتوں سے بچالیتی ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک رُپیہ (عہ)

# معجون مقوی معدہ

معدہ و جگر اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج

اِس معجون میں ادرک، دارچینی اور مصطگی جیسے اجزا ہیں جن کے
متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ مقوی معدہ، مقوی جگر و امعا ہیں
معدہ میں جب رطوباتِ بلغمیہ کی زیادتی ہو تو ایسے موقعوں پر
اس معجون کو استعمال کرنا چاہیے۔ منہ سے رال بہتی ہو بھوک
صحیح نہ لگتی ہو تو ایسے موقع پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔
قیمت، فی ڈبہ دو رُپے آٹھ آنے۔ (عہ)

**ہمدرد دواخانہ، کراچی**

**Hamdard**
**DAWAKHANA KARACHI.**

ہوشیار مائیں اپنے بچوں کو

# نونہال

دیتی ہیں
کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ

## نونہال

ان کے معصوم بچوں
کے لیے ایک بہترین ٹانک ہو۔ جو ان کی جسمانی
ضرورتوں اور کیلسیم کی کمی کو پورا کرتا ہو۔ نونہال
آپکے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھتا ہو۔ بدہضمی
سبز دست، پیچش، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا اور اگر یہ مرض
ہو جائیں تو انکو فوراً آرام کر دیتا ہو۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بچوں کو نونہال
سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نونہال پینے والے بچے دوسرے بچوں میں خاص
امتیاز رکھتے ہیں۔ قیمت، صرف ایک رُپیہ (عہ)

# ہمدرد منجن

## مسکراہٹ میں کشش

(۱۹)

دانتوں میں سچے موتیوں کی مانند چمک پیدا کر دیتا ہے۔
ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ وہ پہلا منجن ہو جس کے استعمال کے بعد
ولائتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بیکار معلوم ہونے لگتے ہیں، اور دانتوں کی
جملہ شکایات کے لیے مفید ہو۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح
چمکا دیتا ہو۔ میلا پن اُڑا دیتا ہو۔ مُنھ کی بدبو دُور
کرتا ہو۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہو۔ ہلتے ہوئے
دانتوں کے لیے مفید ہو۔ خون اور پیپ کو رُکتا
ہو۔ دانت اور مسوڑھوں کے لیے اکسیر ہو۔
قیمت، چودہ آنے (۱۴؍)

# ہمدرد مرہم

ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ کراچی کا ایک ایسا مشہور
مرہم ہو جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہو علاج
کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ
پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے بڑے خاصے ہیں:۔ پہلا خاصہ یہ ہو کہ جس جگہ یہ
مرہم لگایا جاتا ہو وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہو۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات
نہیں ہوتی۔ کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد
مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہو اسکے اجزا جلد اثر کرنے والے لطیف و پاک ہیں
دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہو کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہو۔
اس کا سب سے پہلا کام یہ ہو کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا
ہو۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی
ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہو جسکو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد
مرہم اصل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہو اور
جہاں جیسا موقع ہوتا ہو ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہو
زخموں کو بھرتا ہو، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہو۔ جلی ہوئی
جگہ کو صاف کرتا ہو۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک
رکھتا ہو۔ غرضکہ ہمدرد مرہم کے بیشمار فائدے ہیں۔
قیمت:۔ فی ڈبیہ ایک رُپیہ (عہ)

HAMDARD OINTMENT

# ہمدرد کی جوارشِ جالینوس

یہ جوارش مشہور حکیم جالینوس کے نسخے
سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جُز جو
دوسرے اجزا کی رہبری کر کے تاثیرات کا باعث ہوتا
ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔
جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر
معدے کے افعال کو درست کرتی ہو۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی کو
دور کر کے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منھ کی بُو دُور
کرتی ہو۔ آنتوں کی حرکت کو تیز کر کے قبض کو دُور کرتی ہو۔ آنتوں کے خراب مادے خارج
اور ریاح کو تحلیل کرتی ہو۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب روکنے والے
عضلے کو قوی کر کے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہو۔ آلات تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو
طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانے والے دوسرے
مادوں کو تحلیل کر کے گردہ و مثانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کمر اور بلغمی کھانسی
کو مفید ہو۔ ترکیب استعمال ضرورت کے وقت اس کی ایک ایک خوراک ذرا سے پانی کے
ساتھ کھائیں۔ مُنھ کی بدبو دُور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔
مقدار خوراک:۔ ۹ سال سے ۱۵ سال تک ۳ ماشے سے ۴ ماشے تک۔
۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے + پیکنگ ⅛ پونڈ (۱۰ تولے) (عہ)
¼ پونڈ (۲۰ تولے) چار رُپے (للعہ)

## جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکزِ دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے اور حرارت غریزی (اینمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک، عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیبِ استعمال۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۷ ماشے۔ دوالمسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا ضعیفہ میں جب حرارت غریزی گھٹ رہی ہو، چمچہ بھر گلاب کے عرق میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔

مقدارِ خوراک:۔ بچوں کے لیے ایک چاول۔ بڑوں کے لیے چار چاول۔

قیمت فی شیشی ایک ماشہ چار روپے (للعہ)

## خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا

خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا:۔ دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کر کے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماری کے بعد کی کمزوری دور کرتا ہے۔

ابریشم اور پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین د اور ج ہوتا ہے۔ کمزور دل والے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

ترکیبِ استعمال:۔ صبح کو اس دوا کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

مقدارِ خوراک:۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

قیمت:۔ فی پیکٹ (۵ تولے) پانچ روپے (صہ)

## خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد وغیرہ اضافہ کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دل کے ... خاکی مادے کو طاقت پہنچا کر اس کو روشن کرتا ہے۔ جسم ... رابطہ کو قوت دے کر ذہنی قوت بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چھپا ہونے سے بچاتا ہے ... حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائن ٹانک) ہے ... کمزوری دور کرتا ہے۔ ترکیبِ استعمال:۔ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا جس طرح معالج مشورہ دے۔ مقدارِ خوراک۔ ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک۔ قیمت ۵ تولے کا پیکنگ دو روپے دو آنے۔ ۱۰ تولے کا پیکنگ چار روپے۔

## خمیرہ مروارید

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکزِ حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (پلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غریزی (اینمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیبِ استعمال:۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔

مقدارِ خوراک ۲ ماہ سے ۲ سال تک نصف ماشے سے ۱ ماشے تک ۲ سال سے ۱۲ سال ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔ قیمت:۔ فی پیکنگ (۵ تولے) دو روپے ایک آنہ

## دوالمسک معتدل جواہر والی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کوٹھڑیوں کے نقائص دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر افعال کو درست کرتی ہے۔ معدے کے غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈز) کو قوت دیتی اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ (سٹومیک ...) ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔

ترکیبِ استعمال۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے عرق گاؤزبان ۴ تولے، مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۸ تولہ یا عرق ماء اللحم ۸ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

مقدارِ خوراک۔ ۱ سال سے ۵ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
۶ سال ... ۱۰ ... ۲ ... ۳ ...
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک

قیمت۔ (۵ تولے کا پیکنگ) دو روپے بارہ آنے۔

## روغن بادام شیریں

بادام شیریں سے ... تیار کیا گیا ... روغن ... اعصاب ... دماغ کو طاقت ... قبض کو دور کرتا ہے ... ترکیبِ استعمال ... مقدارِ خوراک ... قیمت ...

جلد ۱۰ ۱۸ بابتہ ماہ ستمبر ۴۹ء

مدیر: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی


## فہرست مضامین



## دفاتر


۱۔ ہمدرد منزل کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام)

۳۔ ہمدرد منزل۔ لال کنواں دہلی

۴۔ ۱۷، ۱۹ دلال اسٹریٹ فورٹ۔ بمبئی

۵۔ ثویقہ بازار مکۃ المکرمہ (سعودی عرب)

۶۔ فندق العصری خان جعفر قاہرہ (مصر)

۷۔ شاہی بازار حیدرآباد سندھ

---

قیمت سالانہ: (ہندو پاکستان میں) پانچ روپے

" ممالک غیر سے سات روپے آٹھ آنے

" طلبا سے چار روپے

قیمت فی پرچہ: آٹھ آنے (۸/) (یک مشت ۱۵ر دینے پر آپ کے نام تین سال کے لیے پرچہ جاری ہو جائے گا)

# اشارات

## پاکستان میں دق و سل کا مسئلہ

اس کے بخار کی مدت کئی مہینے ہے۔ پہلے وہ ٹائی فائڈ میں مبتلا ہوا، پھر ملیریا ساتھ مل گیا۔ علاج ہوا مگر کارگر نہیں۔ اسی اثنا میں پھیپھڑے متاثر ہو گئے۔ وہ دن اور آج کا دن بخار ہے کہ ٹوٹنے کا نام نہیں لیتا، کھانسی اس پر مستزاد۔ پیشہ اس کا بڑھئی کا ہے۔ لمبے چوڑے خاندان کا واحد کماؤ۔ بچے بھی ہیں اور بڑے بھی، عورتیں بھی ہیں اور مرد بھی، درجن بھر افراد کا پورا خاندان اور کمانے والا یہ ایک بڑھئی۔ ایک دن کام پر نہ جائے تو کئی فاقے گزر جائیں۔ یہ مہینوں سے لگاتار بخار میں تپ رہا ہے، کھانس رہا ہے، رات کو جاگ رہا ہے، مگر کیا مجال ایک دن کام ترک کر دے۔ جسمانی قوت کہاں تک ساتھ دیتی، دل کی طاقت کب تک جواب نہ دیتی۔ انرجی کب تک کفایت کرتی۔ قوت مدافعتِ مرض کہاں تک مرض کی روک تھام کرتی؟ آخر ایک دن آیا ——— منحوس دن ——— بے چارا نجار خون تھوکنے لگا۔ پھیپھڑے جو حملۂ مرض سے چھلنی چھلنی ہو گئے تھے فوارہ بن گئے۔ سانس کی ہر ہر حرکت، کھانسی کا ہر ہر ٹھسکا تولوں چھٹنکیوں خون منہ سے باہر پھینک دیتا۔ اس کا یہ حال کئی دن سے ہے۔ ہسپتالوں میں جائے تو کوئی شنوائی کرنے والا نہیں، کیونکہ اس کی ناداری اس کا سب سے بڑا جرم ہے، پرائیوٹ مطبوں میں جو لوٹ کھسوٹ ان دنوں جاری ہے وہاں اس کی مجال نہیں کہ پر مار سکے، پیسہ پلّے نہیں کہ اپنا علاج کرا سکے اور حال یہ ہے ——— لیکن بڑھئی کا رندا چل رہا ہے، بسولا لکڑی کے کینڈے درست کر رہا ہے، اس کی آری چل رہی ہے، اس کی ہتھوڑی بانس کی کیلیں ٹھوک رہی ہے، اس کا سانس چل رہا ہے، اس کا ہاتھ چل رہا ہے، اس کا دل دھڑک رہا ہے، اس کا دماغ پگھل رہا ہے اور اس کے پھیپھڑے کلّیوں خون باہر پھینک رہے ہیں، وہ کام کر رہا ہے، وہ اپنے بچوں کے لیے روزی پیدا کر رہا ہے ——— وہ مر رہا ہے۔

(۲)

حالاتِ زمانہ نے اسے کہاں سے کہاں لا بٹھایا۔ وہ جو کبھی ایک بڑے کارخانے کا چلانے والا تھا، وہ جس کے ہاں درجنوں نوکر کام کرتے تھے، وہ جو کبھی عیش و آرام کے دن رات گزارتا تھا، وہ جو کبھی سکون و اطمینان کی ہوا میں سانس لیتا تھا، وہ جو کبھی سینکڑوں کی مدد کرتا تھا، آج ایک جھونپڑے کا مکین ہے، کام کرنے والا کوئی نہیں خود لوہار کا کام کرتا ہے، سکون و اطمینان جس کے چھن گئے ہیں، جس کے عیش و آرام یادِ زمانہ ماضی بن کر رہ گئے ہیں۔ آہ، یہ آہن گر، دست نگر۔ اب صرف اپنے ہی نہیں اپنے مقتول بھائی کے بچوں کا بھی کفیل ہے۔ کام کی کثرت نے اسے نڈھال کر کے ڈال دیا ہے۔ وہ جو کبھی فکرِ معاش سے آزاد تھا، آج معاش کی فکر میں سرگرداں ہے۔ رات دن لوہا پیٹتا ہے لیکن بال بچے پھر بھی فاقہ گزار! اس کی دھونکنی اس کے سانس سے زیادہ تیز رفتار سے چلتی ہے۔ پھر بھی وہ اپنے بال بچوں کا پیٹ نہیں پال سکتا۔ مگر واہ واہ اس پر وہ کس قدر مستقل مزاج ہے، نماز قضا نہیں کرتا، ماتھے پر بل نہیں ڈالتا، شکرِ خدا سے منہ نہیں موڑتا ——— بھٹی سے گرم گرم لوہا نکال کر وہ سندانی پر رکھ کر جس تیزی سے اسے پیٹتا ہے اس تیزی سے اسے اس کا معاوضہ نہیں ملتا۔ ہمت آخر ہمت ہے، طاقت آخر طاقت ہے جس کی بہر حال کوئی حد ہے۔ کام کی کثرت نے اسے آخر نڈھال کر دیا۔ اسے حرارت رہنے لگی۔ حرارت بڑھتے بڑھتے تیز بخار میں بدل گئی، کھانسی کا ٹھسکا شروع ہوا۔ اس کا ماتھا ٹھنکا، لیکن آخر کرتا کیا۔ فکرِ معاش سے وہ آزاد نہیں، بال بچے زندہ ہیں مرے نہیں، وہ ایک دن کام بند کر دے کئی فاقے ہو گزریں۔ وہ ہمت قائم کر کے قوتوں کو مجتمع کر کے کام کرتا ہی رہا، دھونکنی دھونکتا ہی رہا، گرم گرم سرخ سرخ لوہے کو پیٹتا ہی رہا، روزی پیدا کرتا ہی رہا ——— تابکے؟ ایک دن آیا کہ اس کی ہمت نے جواب دے دیا، طاقت الگ جا کھڑی ہوئی اور جسم بے جان سا ہو گیا۔ تپِ دق کا شدید حملہ ہو ہی گیا۔ تنگ و تاریک جھونپڑی، اسی میں پکانا اسی میں کھانا، اسی میں رہنا اسی میں لیٹنا وہیں اوڑھنا، وہیں بچھونا، وہیں کام کرنا وہیں روزی کمانا۔ اس ماحول نے پنپنے کا موقع نہیں دیا، علاج میسر نہیں آیا یہ اس پر مستزاد اور مرتے پر سو دُرّے۔

ایک دن آیا، روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی، بچے بلکتے رہ گئے، بیوی اور ماں باپ روتے رہ گئے۔ ہاتھ ملتے رہ گئے۔

---

یہ دو مثالیں نہیں ہیں۔ ایسی دو سو مثالیں ہیں، دو ہزار مثالیں، دو لاکھ مثالیں ہیں۔ ہماری آنکھیں انھیں روز دیکھتی ہیں، ہمارا دل روز بے چین ہوتا ہے۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ہمارے ملک میں دق وسل سے مرنے والوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ ہندستان میں دق وسل سے مرنے والوں کی تعداد کا اوسط یہ ہے کہ فی منٹ ایک موت آتی ہے ہم یہ محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتے کہ ہمارے پاکستان میں کم و بیش یہی اوسط اموات ہے۔ ہم سب کچھ دیکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں لیکن کر کچھ نہیں سکتے۔ ہماری عقلیں محدود ہیں اور سچ تو یہ ہے کہ ہمارے ذرائع محدود ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ہم بے حس ہیں، ہمارے احساسات کند ہیں کسی موت پر کبھی تو ہم دل تھام لیتے ہیں اور وقت گزرنے پر ہمارا یہ حال کہ ہماری حس مفلوج ہو جاتی ہے۔ ہم ان مریضوں کو موت کے چنگل سے نکالنے کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں اور جو ذرائع استعمال کر سکتے ہیں وہ استعمال نہیں کر سکتے۔

**افلاس ——— جہالت** ——— یہ دو جراثیم ہیں۔ یہ دو بڑے دیمک ہیں جو قوم کو گھن کی طرح کھا رہے ہیں یہ دو بڑے سبب ہیں دق وسل کے۔ ہم اگر افلاس کو سر دست دور نہیں کر سکتے تو کم از کم جہالت کو تو دور کر سکتے ہیں ——— ضرور دور کر سکتے ہیں لیکن افسوس ناک بات تو یہی ہے جس کا رونا ہے کہ ہم یہ بھی نہیں کرتے۔ قومی جہالت کو دور کرنا دراصل میرا یا آپ کا کام نہیں ہے یہ حکومت کا ایک فرض ہے جو اسے ادا کرنا چاہیے۔ ایک عام آدمی کو اگر یہ معلوم ہو کہ اس کی صحت کے لیے مناسب ورزش، صحیح غذا، سورج کی اولین شعاعیں، تازہ ہوا اور صاف پانی کیا کیا اہمیت رکھتے ہیں اور اسے اپنی صحت کی صحیح قدر و قیمت بھی معلوم ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ بیمار پڑے یا بیمار پڑ کر اچھا نہ ہو جائے۔ ایک عام آدمی (اور خاص بھی اس سے مستثنیٰ نہیں) دق وسل میں مبتلا ہو جانے کے بعد یہ جان لے کہ اس کا سانس اور اس کا تھوک دوسروں کے لیے کیا معنی رکھتا ہے تو وہ اگر خود کو موت سے نہیں بچا سکتا تو کم از کم دوسروں کو مرض کی چھوت (انفیکشن) سے بچا سکتا ہے لیکن جس قوم کو سرے ہی سے یہ سب کچھ معلوم نہیں وہ اگر ساری کی ساری مبتلائے دق وسل نہ ہو جائے تو تعجب ہی کی بات ہے بلکہ معجزہ ہے۔

حکومت کب بیدار ہوگی؟ یہ مجھے اور آپ کو نہیں معلوم۔ ہاں میں اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ جب حکومت کے محکمۂ صحت کا وقت اور روپیہ بی۔ سی۔ جی ویکسین کی تعریفوں کی اشاعت میں اور اسٹرپٹو مائی سین کی خوبیوں کے پرچار پر خرچ ہو سکتا ہے تو آخر عوام و خواص کو حفظِ صحت کے اصول بتانے اور سمجھانے پر روپیہ اور توجہ کیوں صرف نہیں ہوتی؟ غور کیا جائے تو اس کے صرف دو ہی سبب ہو سکتے ہیں ایک تو یہ کہ حکومت کو صحت عامہ کے موضوع سے مطلقاً کوئی دل چسپی نہیں ہے۔ دوسری وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ جن لوگوں کے ہاتھ میں یہ محکمۂ صحت ہے وہ اپنے طور پر کچھ سوچنے سمجھنے کی نعمت سے محروم ہیں۔ اول الذکر وجہ یقیناً نہیں ہے یعنی ہم حکومت پر یہ الزام نہیں لگا سکتے کہ وہ صحت عامہ سے دل چسپی نہیں رکھتی ——— اسے دلچسپی ہے اور ضرور ہے۔

بہر حال ان صفحات میں اتنی گنجائش نہیں کہ ہم معاملے کے کسی ایک پہلو پر بھی سیر حاصل بحث کا آغاز کر سکیں۔ ہم تو بہت اختصار کے ساتھ اب یہ غور کریں گے کہ آج کل ہمارے ملک میں دق وسل میں مبتلا مریض کن حالات سے دوچار ہیں اور یہی ہمارا موضوع ہے اور یہ کہ ان مریضوں کو موت سے بچانے کے لیے حکومت کے قبضہ و اختیار میں کیا ہے اور اسے کیا کرنا چاہیے۔ آخر میں ہم کچھ تجاویز پیش کریں گے کہ عوام کو اس مرض سے بچنے کے موضوع پر کیا ہدایات دی جانی چاہییں اور ان ہدایات کو عوام تک پہنچانے کے لیے کیا ذرائع اختیار کرنے چاہییں کہ یہ پراپگنڈا بے اثر ثابت نہ ہو۔

**مریضِ دق وسل کی مشکلات** (۱) بالعموم مریض مالی مشکلات میں مبتلا ہوتے ہیں اسی وجہ سے وہ نہ علاج کی طرف متوجہ ہوتے ہیں نہ وہ اپنے احول کو بدل سکتے ہیں۔ تنگ و تاریک مقامات پر رہائش رکھنے پر مجبور ہوتے ہیں ایسی کے ساتھ ساتھ وہ دوسروں کی طرف مرض کو منتقل کر دیتے ہیں یعنی ایک کمرے میں گھر کے کل افراد رہائش اختیار کرنے پر مجبور رہتے ہیں اور اگر کوئی ان میں سے مبتلائے دق وسل ہو جائے تو یہ ممکن نہیں ہوتا کہ دوسروں کو اس سے علیحدہ رکھا جا سکے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مرض کا سلسلہ ایک سے دوسرے کی

طرف منتقل ہو جانے کی وجہ سے دراز ہو جاتا ہے۔

۲۔ عموماً اور اکثر حالات میں ایسا ہوتا ہے کہ مبتلائے دق شخص گھر کا تنہا کمانے والا ہوتا ہے۔ اب اگر وہ کام ترک کر کے اپنے علاج کی طرف متوجہ ہو تو کمائے کون؟ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ نہ علاج کر سکتا ہے اور نہ آرام کر سکتا ہے جس کا نتیجہ بالآخر سخت اندوہناک ہوتا ہے۔

۳۔ ایک سب سے بڑی دقت یہ ہے کہ مریض کو اپنے مرض کی ابتدائی علامات کا علم نہیں ہوتا۔

۴۔ عام معالجین کو دق وسل کے بارے میں صحیح معلومات نہیں ہیں وہ اسے دوسرے امراض سے علیحدہ نہیں کر سکتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ مرض دراصل دق وسل ہوتا ہے لیکن علاج ملیریا وغیرہ کا کیا جاتا ہے اور یہ چیز مرض کو بڑھا کر بے قابو کر دیتی ہے۔

۵۔ پورے پاکستان میں اس وقت دق وسل کا کوئی معقول کلینک نہیں ہے اور نہ ہی کوئی معقول قسم کا ہسپتال ہے۔

۶۔ اگر کسی ہسپتال میں مریض کا داخلہ ہو جائے تو وہ اس کے لیے اس لیے مفید ثابت نہیں ہوتا کہ اسے گھر کا غم اور بال بچوں کا فکر کھائے جاتا ہے۔ یہ دماغی پریشانی اس کے علاج کی مدت کو بڑھا دیتی ہے اور اکثر مرض کو لاعلاج بنا دیتی ہے بحالیکہ مرض قابل علاج ہوتا ہے۔

## مشکلات کا حل

اب ہمیں یہ غور کرنا ہے کہ ان مشکلات کا حل کس طرح تلاش کیا جائے۔

(۱) **یونانی طریقۂ علاج**:۔ جہاں تک بخاروں کے اصولِ علاج کا تعلق ہے یونانی طریقِ علاج مسلمہ طور پر تمام دوسرے طریقہ ہائے علاج سے بہتر ہے۔ اسے یورپ کے ماہرین فن بھی بڑی فراخ دلی کے ساتھ تسلیم کرتے ہیں۔ ضرورت اس کی ہے کہ اس سلسلے میں ایک باقاعدہ تحقیقی بورڈ قائم کیا جائے جس کا فرض یہ ہو کہ وہ ہمارے دق کے یونانی علاج پر ہر پہلو سے غور کرے۔ اس طریقِ علاج کو باضابطہ آزمایا جائے اور اگر واقعتاً یہ مفید ہو تو اسے فراخدلی کے ساتھ ہسپتالوں اور سینی ٹوریم میں رائج کیا جائے اور پرائیوٹ مطب کرنے والے معالجین خواہ وہ ڈاکٹر ہوں یا ہومیوپیتھ یا حکیم اسے اختیار کریں۔ یونانی طریقِ علاج اختیار کرنے کی ضرورت یقینی طور پر اس لیے ہے کہ ایلوپیتھی یا ہومیوپیتھی آج تک ہمارے دق کا کوئی اصولی یا تشافی علاج پیش نہیں کر سکی ہے۔

۲:۔ **سینی ٹوریموں کا قیام**:۔ اس وقت پورے پاکستان میں کوئی بھی معقول قسم کا سینی ٹوریم موجود نہیں ہے۔ ضرورت ہے کہ اس طرف توجہ کی جائے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ خاصا مشکل کام ہے، بڑی توجہ چاہتا ہے اور بڑا خرچ اس کے لیے کرنا پڑے گا۔ لیکن رفتہ رفتہ سب کام ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضرورت ہے کہ کئی سینی ٹوریموں کی بنا ڈالی جائے۔ خاص کراچی میں کم از کم چار اعلیٰ قسم کے کلینکوں کی ضرورت ہے۔

۳:۔ **معالجین کی تربیت**:۔ چونکہ یہ واقعہ ہے کہ اکثر معالجین بروقت ہمارے دق کی تشخیص نہیں کر سکتے، اس لیے ضرورت ہے کہ معالجین کے لیے ایک "تربیت گاہ" قائم کی جائے اور ان کو اس خاص موضوع پر خصوصی تعلیم دی جائے، بلکہ یہ تعلیم لازمی کر دی جائے اور اس ادارہ میں ان ہی لوگوں کو چھانٹ کر شریک کیا جائے جن کی آنکھوں پر تعصب کی عینک نہ لگی ہو اور وہ ہر اچھی چیز حاصل کر کے دوسروں کو پہنچا سکیں، وہ اس قدر نااہل نہ ہوں کہ یونانی طب سے استفادہ نہ کر سکیں۔

۴:۔ **بال بچوں کی پرورش کا انتظام**:۔ اگر خاندان کا کوئی ایسا فرد مبتلائے مرض ہو جائے جس کی کمائی پر اس خاندان کی بسر اوقات ہے تو یہ حکومت کا فرض ہونا چاہیے کہ وہ اس شخص کے داخلۂ ہسپتال کا بندوبست کرے اور اس کے بال بچوں کی گزراوقات کا مناسب انتظام کرے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ لکھ دینا تو آسان ہے اور اس پر عمل کرنا سخت اور دشوار ترین کام ہے اور اس کے لیے ہمیں اپنے تمام نظام کا عام جائزہ لینا پڑے گا۔

۵:۔ **دار التشخیص کا قیام**:۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ تشخیصِ مرض کے لیے جدید ترین ذرائع تشخیص میں ان سے پوری پوری مدد لی جائے حکومت ایک ایسا ادارہ قائم کرے جہاں تشخیصِ مرضِ دق کا نہایت معقول بندوبست ہو اور یہ ادارہ تمام ساز و سامان سے مکمل ہو عموماً اور اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ایک معالج کسی مریض کو مشتبہ نگاہ سے دیکھتا ہے اور تشخیص مرض کے لیے ایکس رے اور خون و بلغم کا کیمیائی امتحان ضروری ہوتا ہے اور معالج مریض کو ایکس رے

کرانے کا مشورہ دیتا ہے لیکن بدقسمت مریض اپنی ناداری کی وجہ سے ایکس ریے کے اخراجات برداشت نہیں کرسکتا جس کا نتیجہ کبھی اچھا برآمد نہیں ہوتا۔ ایسے مریضوں کے لیے حکومت کے قائم کردہ دارالتشخیص کی ضرورت ہے جہاں ایکس ریے وغیرہ کی آسانیاں ہوں اور جہاں بلا قیمت ایکس ریے کیا جائے یا نہایت واجبی قیمت لی جائے۔ ایسا نہیں ہونا چاہیے کہ ایک معمولی ایکس ریے کے پچیس تیس روپے مریض سے وصول کیے جائیں اور ایکس ریے کی جو رپورٹ دی جائے وہ بھی قابلِ اطمینان نہ ہو۔ کراچی میں بعض ریڈیو جسٹوں کی مونوپلی ہے اور وہ ایکس ریے کی قیمت جو چاہیں وصول کرتے ہیں۔ حکومت کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ اس "چور بازاری" کا خاتمہ کرے اور ایکس ریے کی قیمت پر بھی کنٹرول لگا دے تاکہ کوئی ریڈیو جسٹ مریض سے زیادہ پیسے وصول نہ کرسکے۔

۷:۔ **علاج کو سستا کیا جائے**:۔ اس وقت دق کے مریض کا علاج کس قدر مہنگا ہے اس کے تصور سے بھی رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں۔ ضرورت ہے کہ اس تمام نظام پر نظر ڈالی جائے اور کوشش کرکے اسے آسان اور کم خرچ بنایا جائے۔

## اصولِ حفظِ صحت کی اشاعت

جیسا کہ ہم اوپر بیان کرچکے ہیں ہمیں اس موضوع پر سب سے زیادہ غور کرنا چاہیے اس لیے کہ ایک مریض دق کو جن مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے ان کا حل ہم نے جو بھی پیش کیا ہے (جس کے علاوہ کوئی دوسرا حل نہیں ہے) اس پر عمل فی الحال ہمارے بس کی بات نہیں ہے۔ اس وقت ملک میں جو لوگ اپنے سینوں میں مرض کو لیے پھر رہے ہیں وہ یقیناً مشکلات سے دوچار ہیں۔ بہرحال ضرورت ہے کہ بیند واضح اور صحیح خطوط کھینچ کر ان پر چلا جائے اور جہاں تک ممکن ہو انھیں مرض سے نجات دلائی جائے اس سلسلے میں ہم حکومت کو متوجہ کرنا اپنا فرض سمجھتے ہیں۔ اوپر جو تجاویز پیش کی گئی ہیں وہ اتنی زیادہ مشکل نہیں ہیں کہ حکومت ان پر عمل نہ کرسکے۔

لیکن اس سے بڑھ کر یہ موضوع ہے کہ لوگوں کو ایسی تعلیم دی جائے کہ وہ خود کو مرضِ دق سے بچا سکیں۔ اس سلسلے میں اصولِ حفظِ صحت کی اشاعت سب سے زیادہ اہم چیز ہے جسے حکومت کو اپنے ہاتھ میں لینا چاہیے۔ اس ضمن میں ہم چند تجاویز پیش کرتے ہیں:۔

صحت کو قائم رکھنے کے لیے تازہ ہوا، صاف پانی، پاکیزہ ماحول، مناسب غذا، سورج کی اولین شعاعیں اور ورزش یہی چند چیزیں ہیں جن پر عمل کرنے سے صحت قائم رہتی ہے اور جسم میں مرض کے خلاف خاص مدافعت پیدا ہو جاتی ہے یعنی جو لوگ اوپر کی باتوں کا خیال رکھتے ہیں وہ شاذ ہی مرض کی گرفت میں آتے ہیں اور جب مرض کی گرفت میں آجاتے ہیں تو اس سے نجات بہت جلد پالیتے ہیں۔ یہ بالکل حقیقت ہے کہ ہمارے عوام کیا خواص تک اپنی لاعلمی کی بناء پر ان اصولِ حفظِ صحت پر کاربند نہیں ہیں جس کا لازمی نتیجہ بیماریوں کی افراط ہے۔ ان اصولوں کی اشاعت کے لیے ہمارے پاس حسبِ ذیل ذرائع ہیں:۔

(ا) **ریڈیو**:۔ بڑی تعجب کی بات ہے کہ ریڈیو پاکستان سے حفظِ صحت کے موضوع پر تقریروں کے نشر کا کوئی انتظام نہیں ہے حالانکہ ریڈیو کے ذریعے سے ہم لوگوں تک یہ پیغام بڑی آسانی کے ساتھ اور موثر طریقہ پر پہنچا سکتے ہیں۔ ہماری رائے میں حفظِ صحت کے موضوع پر پندرہ منٹ کا ایک پروگرام روزانہ نشر ہونا چاہیے اور اس کے لیے وقت وہ متعین کیا جائے کہ جب زیادہ سے زیادہ لوگ ریڈیو سنتے ہیں۔ کبھی کبھار ورزشوں کے چند سبق ریڈیو پر بتا دینا کافی نہیں ہے ریڈیو سے بہت کام بھی لیے جاسکتے ہیں۔

(ب) **پمفلٹ**:۔ حکومت کو حفظِ صحت کے موضوع پر مناسب قسم کے پمفلٹ شائع کرنے چاہییں۔ مثلاً ورزش پر ایک مستقل پمفلٹ کی اشاعت کی ضرورت ہے تازہ ہوا کی اہمیت ایک علیحدہ پمفلٹ چاہتی ہے۔ ماحول کو پاکیزہ رکھنے کی ہدایت ایک علیحدہ اور مستقل پمفلٹ کی متقاضی ہے۔ اسی طرح دوسرے اہم موضوع پر پمفلٹوں کی اشاعت کی جائے۔ مناسب تو یہی ہے کہ اس قسم کے پمفلٹ عوام میں بلا قیمت تقسیم ہوں، تاہم بقدرِ ضرورت ان کی قیمت مقرر کی جاسکتی ہے۔

(ج) **اخبارات**:۔ اس ضروری کام کے لیے اخبارات کا استعمال مناسب حد تک کیا جائے۔ حکومت کی جانب سے اخبارات کو مضامین بھیجے جائیں جن میں متذکرہ بالا موضوعات پر اظہارِ خیال ہو، اس قسم کے مضامین نہ صرف اخبارات کے لیے دلچسپ ہونگے بلکہ عوام ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں گے۔ مضامین کے علاوہ اخبارات میں اس موضوع پر اشتہارات دیئے جائیں (جس طرح حکومت کے دوسرے اشتہارات شائع ہوتے ہیں)

(د) **فلم**:۔ عمدہ قسم کی فلمیں اس مقصد کی تیار کی جائیں اور ان کی نمائش ہر سینما گھر پر لازمی قرار دی جائے۔ —— اس کے علاوہ کسی اور پروگرام کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر حکومت نے ان چار چیزوں پر پورے طور پر عمل کرلیا تو صحتِ عامہ کچھ سے کچھ ہو جائیگی۔ خدا تعالیٰ سب کو توفیق دے۔

تاریخِ طب

# ایران کی طبّی درس گاہ

## عہدِ صفویہ میں

(از جناب حکیم سید علی کوثر صاحب چاندپوری)

دسویں اور گیارھویں صدی ہجری میں ایران ہندستان کے لیے یونیورسٹی کی حیثیت رکھتا تھا۔ اربابِ ذوق وہاں کی مختلف تعلیم گاہوں میں اکتسابِ علم کرتے اور ہندستان آکر اپنی استعداد کے مطابق عہدوں پر فائز ہوتے تھے۔ ماثرِ رحیمی کے مصنف نے بالکل صحیح لکھا ہے کہ ؎

ایران مکتب خانہ ہندستان است<br>
وستعدان کسبِ حیثیات درآں جا<br>
می نمایند کہ در ہندستان در<br>
مجلسِ سامی ایں سپہ سالار بکار

بند (ماثرِ رحیمی صفحہ ۶ ۴)

یہ وہ زمانہ تھا جب یہاں حکومت مغلیہ کا آفتابِ اقبال نصف النہار پر چمک رہا تھا اور اس خاندان کا سب سے زیادہ بیدار مغز، اور علم نواز بادشاہ جلال الدین محمد اکبر اورنگِ فرمانروائی پر جلوہ فگن تھا، اور دربارِ شاہی کے علاوہ امراء نیز صوبہ داروں کی مجلسوں میں بھی اہل علم کی فیاضانہ پذیرائی کی جاتی تھی۔ اس سلسلے میں عہدِ اکبری کے جلیل القدر امیر عبدالرحیم خان خاناں کو زبردست شہرت حاصل تھی۔ بادشاہ کے دربار میں تو اربابِ کمال کے لیے پنج ہزاری اور ہفت ہزاری منصب کی آغوش ہمیشہ کھلی رہتی تھی۔ دولتِ مغلیہ کے ان مناصب میں اتنی کشش تھی کہ ایران کا ہر صاحبِ کمال ان کے حصول کی تمنا میں ہندستان ہی کا رخ کرتا تھا۔ یہ سلسلہ اس وقت تک جاری رہا جب تک سلاطین مغلیہ کا چراغِ اقبال ٹمٹما کر گل نہ ہو گیا۔

شعرا، علما، ریاضی اور فلاسفروں کے علاوہ اطبا بھی کافی تعداد میں ایران سے ہندستان آئے۔ دمشق اور بغداد کی علمی بساط الٹ جانے کے بعد ایران علوم و فنون کے ماہرین کا زبردست مرکز بن گیا تھا اور ہندستان کی زندگی کا ہر شعبہ ایران کے تمدن اور معاشرت سے اثر پذیر ہو رہا تھا۔ ایران کے متعدّد شہروں میں جلیل القدر اساتذہ کی درس گاہیں ٹکسال کی طرح علمی سکّے ڈھالتی رہتی تھیں جو ہندستان کے علمی بازاروں میں پھیل جاتے تھے۔ طبِ قدیم کے موجودہ ہمہ گیر رواج میں سب سے زیادہ حصہ ان اطبا کا ہے جو ایران کی طبی درس گاہوں سے فارغ ہو کر ہندستان آئے اور یہاں آکر انھوں نے طبی امداد کے ذرائع کو وسیع کرنے کے علاوہ درس و تدریس کا سلسلہ بھی جاری کیا اور اس طرح ہندستان میں یونانی اطبا کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہوتا گیا۔ ایران نے طبی علوم کی ترویج و اشاعت میں تاریخی نوعیت کا جو حصہ لیا ہے اس کے پیش نظر طب یونانی کو طبِ ایرانی کہنا زیادہ موزوں ہے!

دسویں اور گیارھویں صدی ہجری میں جب ایران پر سلاطینِ صفویہ کا پرچم لہرا رہا تھا وہاں طبی تعلیم کے مراکز تھے جن میں دارالسلطنت کے علاوہ تبریز، مشہد مقدس اور گیلان کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ ان مقامات پر بڑے بڑے فاضل طبیب درس دیا کرتے تھے اور ان کے فیضِ تربیت سے اس فن کے بیشمار ماہر پیدا ہو کر ہندستان اور دوسرے مقامات پر طبی امداد کا ایک جال بچھا دیا کرتے تھے۔ اکثر اطبا تو اپنے مکانات ہی پر درس دیا کرتے تھے اور بعض سرکاری یا نیم سرکاری مدرسوں میں اس فرض کی انجام دہی میں مصروف رہتے تھے۔ ان کے پڑھانے کا طریقہ کیا تھا؟ اور طب کے شعبۂ نظری کے ساتھ ساتھ وہ کیوں کر اس کے عملی حصے کی

تکمیل کراتے تھے اس کا ہمیں کچھ پتہ نہیں مگر جو حاذق اور باکمال طبیب ایرانی اساتذہ کے مطبوں سے تعلیم پاکر نکلے ان میں بیشتر ایسی ہستیاں بھی شامل ہیں جن کو علمی اور عملی حیثیت سے اس فن پر پورا عبور حاصل تھا۔ اس لیے کہا جا سکتا ہے کہ ان کی طبی تعلیم کسی حیثیت سے بھی نامکمل نہ تھی۔ اور یقیناً ایران کے ان قدیم اسکولوں میں تشریح اور افعال الاعضاء وغیرہ کی تعلیم کا بھی معقول انتظام ہوگا۔ اگر ایسا نہ ہوتا اور طالب علم طب کے ان ضروری شعبوں سے ناواقف ہوتے تو ان کی عملی زندگی اتنی تابناک نہ ہوتی۔ ظاہر ہے کہ بغداد اور دوسرے اسلامی ممالک میں شفاخانوں اور طبی درسگاہوں کا نظام نہایت مکمل اور باقاعدہ تھا۔ اس لیے کوئی وجہ نہیں کہ ایران میں درس و تدریس کے ان طریقوں کو بطور نمونہ سامنے نہ رکھا گیا ہو جو اس سے پہلے رائج ہو چکے تھے، بالخصوص ایسی حالت میں جب کہ ایرانی اطباء اس امر سے ناواقف نہ تھے کہ تشریح جانے بغیر کوئی طبیب اپنے فن میں کمال پیدا نہیں کر سکتا۔ بہرکیف جہاں تک ہماری معلومات کا تعلق ہے وثوق کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ سلاطین صفویہ کو براہِ راست طبی درس گاہوں سے کوئی خاص دلچسپی نہ تھی۔ اسی لیے ایران میں سرکاری درس گاہوں کے مقابلے میں پرائیوٹ مکتبوں کا وجود زیادہ پایا جاتا ہے۔ البتہ بعض مقامات پر ایسی درس گاہیں ضرور تھیں جہاں اطباء کو سرکاری طور پر تعلیم کا معاوضہ ملتا تھا۔ اردبیل میں شیخ صفی الدین کے مزار سے متعلق ایک اسی قسم کی درس گاہ تھی، اور حکیم جبرئیل بطور پروفیسر وہاں تعینات تھا۔ چونکہ سلاطینِ صفویہ شیخ صفی الدین ہی کی اولاد میں تھے اور جن ذرائع سے سلطنت اس خاندان میں منتقل ہوئی وہ شیخ موصوف ہی کی توجہ سے مہیا ہوتے تھے۔ اس لیے یقیناً اردبیل کے مدرسے سے شاہانِ صفویہ کو زیادہ دلچسپی ہوگی اور یہاں تعلیم کے ذرائع بھی معقول ہوں گے چنانچہ جبرئیل اپنے ہم عصر علماء اور طلباء میں سب سے زیادہ قابل شمار کیا جاتا تھا اور عراق کے صاحبانِ علم کو اس سے بڑی عقیدت تھی۔ اردبیل کا مدرسہ شیخ صفی الدین کے مزار کے پہلو میں واقع تھا۔ اس وقت عام طور پر تعلیم کا یہی طریقہ تھا۔ مزارات کے علاوہ مساجد میں بھی تعلیم ہوتی تھی۔ بعض اساتذہ اپنے گھروں پر پڑھایا کرتے تھے۔

شاہ طہماسپ ماضی بن شاہ اسمٰعیل صفوی موسوی کے عہدِ حکومت میں حکیم عماد الدین محمود شیرازی ایران کا نہایت نامور طبیب تھا۔ اور تصنیف و تالیف اور علاج معالجہ کے علاوہ پڑھانے سے بھی دلچسپی تھی۔ اس کے اکثر تلامذہ حذاقت اور مہارتِ فن کے اعتبار سے کافی مشہور ہوئے۔ خواجہ خاوند محمود اسی کا شاگرد تھا اور ہمایوں کے زمانہ میں ہندستان آیا تھا۔ عماد الدین کی اولاد نے بھی درس و تدریس کے سلسلے کو جاری رکھا اس کا بیٹا محمود باقر ایران کا استاذ الاطباء خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے حلقۂ تدریس سے بہت سے شہرۂ آفاق اطباء فارغ ہو کر نکلے۔ اردبیل کے مدرسہ کا پروفیسر جبرئیل بھی شاگرد تھا۔ جس کے درس میں طلباء کی کافی تعداد شریک ہوا کرتی تھی۔

میر غیاث الدین شیرازی بھی اپنے مرتبۂ کمال کے اعتبار سے حکیم عماد الدین سے کسی طرح کم نہیں۔ ایران کے گھریلو طبی درس گاہوں کے ذیل میں اس کا نام بہت زیادہ روشن ہے۔ عہدِ اکبری کے مشہور فلاسفر اور عالم شاہ فتح اللہ شیرازی کو اسی یگانۂ روزگار طبیب سے شرفِ تلمذ حاصل تھا۔ فتح اللہ وہ شخص ہے جس کے زمرۂ تلامذہ میں ہندستان کے بے شمار افاضل شامل ہیں۔ حکیم علی گیلانی شارح قانون نے بھی فتح اللہ شیرازی سے ہی طب کی تعلیم حاصل کی تھی۔

ایران کا ایک اور طبیب درس و تدریس کے ذیل میں خاص شہرت کا مالک تھا۔ اس کا نام ملا کمال الدین تھا۔ یہ طب کی تعلیم میں بڑی سرگرمی سے حصہ لیتا تھا اور کلیاتِ قانون نیز دوسری متداول کتابیں پڑھایا کرتا تھا۔ حکیم احمد جو ٹھٹہ کے قاضی کا بیٹا تھا اسی کا تربیت کردہ تھا۔

شاہ طہماسپ کے دورِ سلطنت میں حکیم فخر الدین کا نام بھی اس سلسلے میں بہت نمایاں نظر آتا ہے۔ یہ عام طور پر مرزا احمد کے نام سے مشہور تھا، اس کا نسب حارث بن کلاہ تک پہنچتا ہے جس نے رسول اللہ صلے اللہ علیہ وسلم کی نبوت سے پہلے فارس میں طب کی تعلیم پائی تھی اور وہاں سے واپس آکر اپنی قوم سے "طبیب العرب" کا خطاب حاصل کیا تھا۔ حارث بن کلاہ نے رسولِ اکرمؐ کی زیارت اور ملازمت کا شرف بھی حاصل کیا تھا۔ حضرت عمرؓ کے عہدِ خلافت میں اس کا بیٹا نضر بن حارث اپنے باپ سے زیادہ نامور ہوا۔ ایران کے اطباء فخر الدین کی شاگردی کو اپنے لیے سرمایۂ افتخار خیال کرتے تھے۔ اس کے بیٹے حکیم صدرا کو سنہ ۱۰۱۸ھ میں

جہانگیر نے پانچ صدی منصب اور مسیح الزماں کا خطاب عنایت کیا تھا۔
شاہجہاں کے دربار کا سب سے زیادہ حاذق طبیب داؤد تقرب خاں بھی مرزا محمد کا شاگرد تھا۔

تبریز میں حکیم ابوطالب طب کا درس دینے میں مشہور تھا۔ اس کا ایک معنوی فرزند محمد امین ہندستان پہنچ کر عبدالرحیم خاں خاناں کی سرکار میں نوکر ہوا تھا۔

گیلان میں حکیم تاج الدین حسین کی مسندِ درس کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا یہ سلطان مراد خاں فرماں روائے ماژندران کا طبیب اور مصاحب تھا۔ علمِ طب میں اپنے ماموں حکیم صدر الشریعت گیلانی تلمذ رکھتا تھا ماژندران کی طوائف الملوکی میں یہ گیلان آگیا تھا اور یہیں طب کی تعلیم دینے لگا تھا۔ اس کے مشہور تلامذہ میں حکیم محمد حسین نعفور الاہجانی بہت نمایاں ہے، جو ۱۰۱۲ھ میں ہندستان وارد ہوا تھا اور عبدالرحیم خاں خاناں کی ملازمت میں داخل ہوگیا تھا۔

ہندستان کے تمدن اور کلچر پر ایران کا بہت زیادہ اثر پڑا ہے لیکن یہاں کی طبی فضا تو قطعی ایران کی طبی فضا کا پرتو ہے اور ایران کے ان طبی مراکز نے دسویں اور گیارھویں صدی ہجری میں ترقی کی ہے

ہندستان میں طبی علوم کی ترویج کے پیش نظر اس زمانے کو ایران کی تاریخ کا سنہری باب کہا جا سکتا ہے۔ عہدِ حاضرہ میں اس کا باز اثر یہ ہونا چاہیے کہ ایران میں طب قدیم کو از سر نو ترقی دی جائے اور اس فطری طریقۂ علاج کو جو ہمیشہ سلاطینِ ایران کے درباروں پر چھایا رہا تھا ایران پھر اپنانے کی کوشش کرے۔

(نوٹ)

اس مقالہ کی ترتیب کے وقت حسبِ ذیل کتابیں زیر مطالعہ رہی ہیں :-
اکبر نامہ، مآثر الامرا، مآثر رحیمی، منتخب التواریخ، آئین اکبری، بادشاہ نامہ، طبقاتِ اکبری، تاریخ اسلام (اکبر شاہ خاں)، رسائل شبلی تاریخ ہندستان (ذکاء اللہ)، مسودہ اطبائے عہدِ مغلیہ (کوثر چاندپوری) (باقی آئندہ)

---

## ٹماٹر کو ٹین کے ڈبوں میں بند اور محفوظ کرنے کی صنعت بقیہ صفحہ ۱۵

پندرہ منٹ کی مدت کافی ہوتی ہے اور اب یہ ڈبے "پیک" کرنے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹروں کے فیکٹری میں پہنچنے کے وقت سے سربند ڈبوں کے ٹھنڈے ہونے کے وقت تک تقریباً ایک گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔

ٹھنڈے ہونے کے بعد ٹین کے ڈبوں کو تقریباً دو روز تک کارڈ بورڈوں کے بکسوں میں پیک کیا جاتا ہے اس کے بعد مشینوں کے ذریعے ان پر لیبل لگا کر انھیں اکسپورٹ کے لائق بنا دیا جاتا ہے۔ ٹماٹر کو "پکانے" کی مدت اور اس عمل کا "درجہ حرارت" پھلوں کی حالت اور پختگی اور جسامت پر موقوف ہے۔ اس لیے کبھی کبھی وقت میں کمی یا بیشی بھی ہو جاتی ہے۔

کارخانے میں دوسرا وسیع عمل ٹماٹروں کی "پوری" بنانے کا ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ان کو ایک لمبی "مشینی پٹی" سے گزر کر ایک چکر لگانے والے ظرف میں ڈالا جاتا ہے جہاں ان کا پلپلا گوندا بن جاتا ہے، اس کے بعد ایک خاص قسم کا آلہ دار ظرف اس گوندے کو چھلکوں اور بیجوں سے پاک کر دیتا ہے۔ پھر اس کے رس کو ایک صاف و بے داغ فولادی ظرف میں گرم کیا جاتا ہے اور پھر ایک خلا والے نقرئی اور تام چینی کے برتن میں ڈال کر ان کو بخارات میں مبدل کر کے از سر نو جما دیا جاتا ہے اور اس کے بعد خاص قسم کے ڈبوں میں بند کر کے ان پر اتلافِ جراثیم کا عمل کیا جاتا ہے۔ ابتدا سے انتہا تک پورے دورانِ عمل میں لیبوریٹری کی طرف سے نگرانی رکھی جاتی ہے اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اِدھر اُدھر سے چند ڈبوں کو اٹھا کر جانچ لیا جاتا ہے تاکہ کوئی نقص باقی نہ رہے اور پیداوار کی خوبی کے معیار میں کسی طرح کی کمی واقع نہ ہو۔

# آپ کے جسم کا نظامِ نقل و حمل

ٹرانسپورٹ یعنی نقل و حمل کا کوئی ذریعہ یا نظام صرف نقل و حمل ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ اس سے دوسرے کام بھی لیے جاتے ہیں۔ باربرداری کے اکثر جانور یا سواریاں دوسرے طریقوں پر بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں بیل ایک ذریعہ نقل و حمل ہے۔ اس کو گاڑی میں بھی جوڑتے ہیں، اس سے کھیتوں میں بھی کام لیا جاتا ہے، اس سے چکی بھی چلوائی جاتی ہے اور آب پاشی کے لیے رہٹ بھی چلوائی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ موخرالذکر خدمات کو سلسلہ نقل و حمل سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اسی طرح یورپ اور امریکا کے ترقی یافتہ علاقوں میں "ٹریکٹروں" سے صرف ہل چلانے کا کام نہیں لیا جاتا، بلکہ ان میں پُلیاں یعنی گھرنیاں لگا کر اس سے دوسری مشینوں کے پہیے بھی چلوائے جاتے ہیں۔

اسی طرح آپ کے جسم کے ٹرانسپورٹ سسٹم کو بھی ایک سے زیادہ کام انجام دینے پڑتے ہیں اور مختلف فرائض سے اس کا تعلق ہے۔ اس مضمون میں اس امر پر بحث نہیں کی جائے گی کہ وہ کون سا میکانی نظام ہے جو آپ کے جسم کو حرکت میں لاتا ہے اور اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتا ہے۔ یہاں پر نظام نقل و حمل کے یہ معنی نہیں ہیں بلکہ یہ کہ جن اجزا سے آپ کا جسم مرکب ہے یا جو کوئی نہ کوئی کام انجام دیتے ہیں وہ آپ کے جسم کے اندر کس طرح ایک جگہ سے دوسری جگہ تک حرکت کرتے اور پہنچتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہوا کو لیجیے۔ اس کو آپ کے پھیپھڑوں کے اندر جانا اور پھر ان سے باہر آنا ہوتا ہے۔ ان پھیپھڑوں سے آکسیجن آپ کی جسمانی نسیجوں تک پہنچتا ہے اور کاربن ڈائی آکسائڈ نسیجوں سے پھیپھڑوں تک آتا ہے۔

غذا اور مشروبات کا یہ حال ہے کہ ان کو بہر حال آپ کے منھ سے معدے تک اور پھر وہاں سے گزر کر آنتوں تک جانا پڑتا ہے یہاں تک کہ ان کے غیر استعمال شدہ حصے فضلے کی صورت میں آپ کے جسم سے باہر نکل جاتے ہیں اور جو ہضم شدہ اجزا ہوتے ہیں ان کو آنتوں سے ان اعضا یا نسیجوں تک پہنچنا پڑتا ہے جہاں وہ استعمال میں لائے جاتے ہیں یا ان کا ذخیرہ جمع ہوتا ہے۔

.........

اسی طرح آپ کی نسیجوں سے جو "فضلہ" یا ناکارہ اجزا خارج ہوتے ہیں، ان کو پھیپھڑوں، گردوں اور جلد تک جانا ہوتا ہے جہاں ایسے میکانی نظام موجود ہیں کہ ان کو مختلف چیزوں کی شکل میں چھانٹ کر الگ الگ کر دیں اور پھر یہ جسم کے مختلف راستوں سے باہر نکل جائیں۔ پانی اور

بعض دوسری چیزوں کو خارج ہونے سے پہلے آپ کے گردوں سے مثانے میں جانا پڑتا ہے۔ جنسی خلایا کو جہاں وہ نشوونما پا کر بلوغیت تک پہنچتے ہیں وہاں سے ایسے مقامات تک پہنچانا پڑتا ہے جہاں وہ اپنا تولیدی و تناسلی کام انجام دے سکیں۔ ہاضم عروق اور معدی ترشے کو اور جسم کو معتدل کاموں پر لگائے رکھنے والے دوسرے اجزا کو ان کی پیدائش کے مقامات سے ان مقامات تک پہنچانا پڑتا ہے جہاں وہ استعمال میں آتے ہیں۔

مختلف کاموں کی اس طبّی فہرست سے یہ صاف ظاہر ہے کہ آپ کے جسم کا نظام نقل و حمل آسان و سادہ نہیں بلکہ بہت پیچیدہ ہے اس کو بہت سے مختلف وظائف انجام دینے پڑتے ہیں اور بہت سے طریقوں پر کام کرنا پڑتا ہے لیکن ان کی تمام سرگرمیوں کو پانچ یا چھے قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ مختصر طور پر ان کا بیان ہم ذیل میں درج کرتے ہیں :-

آپ کے جسم کے نظام نقل و حمل میں ایک اہم چیز یہ ہے کہ سیالات مسام دار سطحوں سے گزر جاتے ہیں۔ اس کو عمل نفوذ (Osmosis) کہتے ہیں۔ آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائڈ کا ایک دوسرے سے تبادلہ اور بعض دوسری سرگرمیاں اسی پر موقوف ہیں۔ یہی وہ خاص عمل ہے جس کے ذریعے پانی اور ہضم شدہ غذا آپ کی آنتوں سے آپ کے خون کی شریانوں میں اور "لمف" کی نالیوں تک سفر کر کے پہنچتے ہیں۔ اگر یہ صورت نہ ہو تو آپ کی غذا یا کوئی مشروب آپ کے جسم کو فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔

دوسرا وہ میکانی ذریعہ ہے جس سے ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی اور ان سے باہر آتی ہے۔ لیکن آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کا داخلہ ٹرانسپورٹ کا دوسرا مسئلہ پیدا کرتا ہے۔ تمام ہوا کم و بیش گرد آلود ہوتی ہے اور جب وہ قصبۃ الریہ اور نرخروں کی نالیوں میں سے گزرتی ہے تو گرد اُن کی پُرنم دیواروں میں چپک کر رہ جاتی ہے۔ لیکن جب آپ باہر کی طرف سانس لیتے ہیں یعنی ہوا کو پھیپھڑوں سے نکالتے ہیں تو گرد اُن کے ساتھ باہر نہیں آتی۔ ظاہر ہے کہ اس حالت میں اگر آپ کی ہوائی نالیوں کو گرد سے صاف و پاک کرنے کا کوئی دوسرا میکانی نظام نہ ہوتا تو وہ ان نالیوں میں جم جاتی اور رفتہ رفتہ اس کے راستوں کو مسدود کر دیتی۔ اس لیے ان نالیوں کے خلایا میں قدرت نے چھوٹے چھوٹے خم دار اور بال کی طرح باریک "سرے" بنا دیے ہیں جن کو مژگاں یا پلکیں (Cilia) کہتے ہیں۔ یہ روئیں ہمیشہ ایک قسم کی موج دار حرکت کرتے رہتے ہیں۔ اس ذریعے سے جھلی کے اوپر کی رطوبتوں میں جو گرد لگی ہوئی ہے وہ رطوبتوں کے ساتھ ہی آہستہ آہستہ ہوا کی چھوٹی نالیوں سے نرخروں تک اور نرخروں سے حلق تک پہنچ جاتی ہے اور اس کے بعد خارج ہو جاتی ہے۔

جھلیوں کی سطح کے لہراتے ہوئے روئیں سے ٹرانسپورٹ کا کام لینا صرف ہوائی نالیوں ہی کے لیے مخصوص نہیں ہے، بلکہ اُن نالیوں میں بھی یہ عمل جاری رہتا ہے جن کے ذریعے آپ کے جنسی خلایا چلتے یا گزرتے ہیں۔ مرد اور عورت دونوں جنسی خلایا کے نقل و حمل کا باعث بھی ایسے ہی متحرک اور متموج روئیں ہوا کرتے ہیں۔

غذاؤں اور مشروبات کو آپ کے منہ سے نظام ہضم کے عضلاتی علاقوں تک پہنچا کر ان سے گزارنا دو مختلف میکانی عمل کا محتاج ہے۔ پہلے کا تعلق ابتدائی کاموں یعنی غذا کو چبانے اور نگلنے سے ہے دوسرے کا تعلق باقی "راستوں" سے ہے۔ جب آپ غذا کو نگلنے کے لیے تیار ہوتے ہیں تو آپ کے منہ کا لقمہ آپ کی زبان اور آپ کے گالوں کی حرکتوں سے ایک چھوٹے سے تودے یا گیند کی شکل اختیار کر کے آپ کی زبان کے پچھلے یا اندرونی حصے تک پہنچتا ہے۔ اس کے بعد آپ کے حلق کے پہلوؤں کے پردے، جو لوزۃ الحلق کے "ستون" کہے جاتے ہیں، ہر طرف سے بند ہو جاتے ہیں تاکہ غذا کو پھر اوپر کی طرف آنے سے روک دیں۔ پھر آپ کا تالو آگے پیچھے کی طرف حرکت کرتا ہے اور ناک کے پچھلے حصے کو بھی جو تالو سے ملا ہوا ہوتا ہے بند کر دیتا ہے۔ اس لیے کہ اگر اس راستے سے غذا کا کوئی حصہ پھر لوٹ کر باہر آ جائے تو سخت تکلیف ہوتی ہے (اگر آپ کو کبھی "اُچھو" کا تجربہ ہوا ہوگا تو آپ اسے سمجھ جائیں گے) اس کے بعد زبان کی جڑ کی اوپری اور نچلی حرکتوں سے غذا حلق کے اندر داخل ہو جاتی ہے۔ یہ سب کی سب حرکتیں خود بخود غیر ارادی طور پر بہت ہی مختصر مدت میں ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ ان حرکتوں کو شروع کریں

یا نہ کریں لیکن جب آپ شروع کر دیں گے پھر انہیں روک نہیں سکیں گے۔

ہر وہ غذا جو آپ کے حلق سے معدے تک جاتی ہے اس کو ایک مخصوص عضلاتی نالی سے گزرنا ہوتا ہے جو تقریباً دس انچ لمبی ہوتی ہے۔ اس کو مری (Esophagus) کہتے ہیں چونکہ عام طور پر یہ سیدھی یعنی افقی پوزیشن میں رہتی ہے اور جو چیز اس کے اندر سے گزرتی ہے وہ معتدل حالات میں نیچے ہی کی طرف جاتی ہے، اس لیے پہلا خیال یہ ہو سکتا ہے کہ یہ صرف ایک ڈھلوان نالی ہے جس کا کام یہ ہے کہ ٹھوس اور سیال چیزوں کو نیچے کی طرف پھینک دے۔ لیکن یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ اس نالی سے جو کچھ بھی گزرتا ہے اس کی حرکت کو کنٹرول کرنے کے لیے اس کے اندر ایک میکانی نظام موجود ہے اور آپ کا جسم خواہ معمولی انداز یا پوزیشن میں ہو یا نہ ہو، یہ نظام بہر صورت عمل کرتا ہے۔ بعض تماشاگروں کو آپ نے دیکھا ہوگا کہ ٹانگیں اوپر کر کے سر کے بل کھڑے ہوتے ہوئے بھی وہ پانی کا ایک بھرا ہوا گلاس پی جاتے ہیں اگر صرف یہ ہوتا کہ آپ کی مخصوص غذا میں مری سے نیچے ہی کی طرف چلتی ہیں تو یہ صورت کبھی ممکن نہ ہوتی۔

جب غذا کا کوئی لقمہ آپ کے حلق سے فرو ہوتا ہے تو اندرونی حلق اور غذائی نالی سے لمس یا اتصال ہوتے ہی ایک عصبی تحریک پیدا ہوتی ہے جو اضطراری طور پر لقمہ کے آگے والے عضلات کو ڈھیلا کرتی جاتی ہے اور پیچھے والے عضلات کو سکیڑتی اور تنگ کرتی جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ غذا کا لقمہ رفتہ رفتہ اپنے صحیح راستہ پر نیچے اترتا چلا جاتا ہے۔

آپ کے جسم میں چیزوں کو حرکت دینے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا یہ طریقہ جو کسی مخصوص نالی کی دیواروں میں کشادگی اور انقباض کی موج دار حرکتوں پر مشتمل ہو، طبی اصطلاح میں "خود رو اعصابی حرکت" (Peris-talsis) کہلاتا ہے۔ حرکت حلق سے امعا اور بڑی آنت کے نیچے تک ان تمام علاقوں میں جاری رہتی ہے جن کا تعلق آپ کی غذا کو ہضم کرنے سے ہے اور مزید برآں ان نالیوں میں بھی موجود رہتی ہے جو گردوں سے مثانے تک پہنچتی ہیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ آپ کی بڑی آنت کے پہلے نصف حصے میں ان موج دار حرکتوں کا ایک حصہ الٹی طرف یعنی باقی علاقۂ ہضم سے برعکس ہوتے ہیں اس لیے ان کو "ریورس" (Reverse) یعنی "الٹی عصابی حرکت" کہتے ہیں۔ بڑی آنت کے اس فعل کا مقصد یہ ہے کہ جو غذا جسم کے استعمال میں نہ آئی ہو اور جس میں پانی کی مقدار اب تک بہت زیادہ ہو وہ پانی کی کافی مقدار جذب ہونے سے پہلے آگے نہ بڑھ سکے۔

جسم کے تمام سلسلۂ نقل و حمل میں نسبتاً کم پیچیدہ عمل ان سیالوں کا ہے جو نالیوں سے گزرتے ہیں۔ مثلاً اسی ذریعہ سے لعاب دہن آپ کے لعاب ریز غدد سے نکل کر منہ میں آتا ہے اور زہرے اور لبلبے کا افراز آنتوں تک پہنچتا ہے اور "لمف" پیچیدہ راستوں سے گزر کر آپ کی گردن کی ایک بڑی رگ میں داخل ہوتا ہے۔ ان سیالوں کے اپنے منبع و مخرج میں مسلسل پیدا ہوتے رہنے سے ایک ایسا "دباؤ" وجود میں آتا ہے جو ان کو ہمہ دم چلتا ہوا اور بہتا ہوا رکھتا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ آس پاس کے عضلات کے سکڑنے سے بھی ان کو اس رفتار میں مدد ملتی ہے۔ لیکن یہ مدد کسی معین ضابطے یا قاعدے کے اندر نہیں ہوتی۔ اس لیے اس عمل کو ہم "خود رو اعصابی حرکت" نہیں کہہ سکتے۔

آخری لیکن سب سے زیادہ وسیع، اہم اور دلچسپ نظام نقل و حمل آپ کے جسم کے اندر وہ ہے جسے دوران خون کہتے ہیں (تصویر دیکھیے) مختصر الفاظ میں یہ نظام خون کی نالیوں کی چند قسموں اور پیچیدہ ترکیبوں پر مشتمل ہے۔ ان رگوں کی تین قسمیں ہیں۔ شریانیں (Arteries) وریدیں (Veins) اور عروق شعریہ یعنی "چھوٹی رگیں" یا بال کی طرح باریک رگیں (Capillaries) اور ان سب کے مرکز یا منبع میں ایک "طاقت ور پمپ" ہوتا ہے۔ جس کا نام "قلب" ہے۔ اور اس کا کام یہ ہے کہ خون کی مذکورہ نالیوں میں خون کو "چالو" رکھے۔ اسی پورے عمل کو "دوران خون" کہتے ہیں اور اس کا جو مرکزی پمپ یعنی قلب ہے وہ خود ایک ایسا دلچسپ اور حیرت انگیز "عضو" ہے جو جداگانہ تشریح اور مفصل بحث کا طالب ہے۔ مگر اس مضمون میں اس کا موقع نہیں ہے۔

آپ کے اعضا اور نسیجوں کو جس قدر بھی آکسیجن، پانی اور غذا کی ضرورت ہے ان کو صحیح مقامات تک ڈھو کر لے جانا اور پہنچانا آپ کے خون ہی کا فرض ہے اور ان کے زندہ رہنے اور کام کرنے سے جو فضلہ

یا ناکارہ چیزیں پیدا ہوتی ہیں ان کو خارج کرنے کا آلہ بھی ہیں ہر۔ یہ صحیح ہے کہ آپ کے خلایا فرداً فرداً ایک صاف سیال یعنی لمف سے گھرے ہوئے ہیں جن سے ضرورت بھر غذا حاصل کرتے ہیں اور جن میں وہ اپنے فضلے کو ڈال دیتے ہیں۔ لیکن یہ لمف بھی براہِ راست آپ کے خون ہی سے ماخوذ ہے اور پھر اسی میں واپس ہو جاتا ہے۔ ایک معنی میں آپ کی آنتوں کے لمف کی نالیاں مستثنیٰ ہیں کیونکہ ان میں جو لمف ہوتا ہے وہ جزوی طور پر اس ہضم شدہ چربی سے بھی ترکیب پاتا ہے جو آپ کی آنتوں سے اس میں جذب ہوتی ہے۔ لیکن یہ نالیاں اس سے قبل کہ یہ چربی کسی طرح کام میں لائی جائے، اسے آپ کے دورانِ خون میں شامل کر دیتی ہیں۔

آپ کی شریانیں اور رگیں وغیرہ دورانِ خون کے دہرے نظام سے وابستہ ہیں۔ اس نظام کا ایک حصہ دوسرے حصے سے زیادہ وسیع اور پیچیدہ ہے۔ پہلے حصے کو "رئوی دورانِ خون (Pulmonary-Circulation)" کہتے ہیں۔ اس کی ابتدا خون کی اُن دھاروں سے ہوتی ہے جو "کاربن ڈائی اوکسائڈ" سے لدی ہوئی آپ کے جسم کے مختلف حصوں سے قلب کی طرف آتی ہیں۔ قلب اس خون کو "شریانِ رئوی" کی راہ سے پھیپھڑوں میں پمپ کر دیتا ہے جہاں وہ بے شمار چھوٹی چھوٹی عروقِ شعریہ میں دورہ کرتا ہوا چار رئوی وریدوں کی راہ سے آپ کے قلب کے بائیں پہلو میں واپس آجاتا ہے جب یہ خون پھیپھڑوں کی عروقِ شعریہ میں چکر لگاتا ہے تو یہیں کاربن ڈائی اوکسائڈ اور اوکسیجن میں مبادلہ ہو جاتا ہے۔ یعنی خون سے کاربن ڈائی اوکسائڈ نکل جاتا ہے اور عملِ تنفس کے ذریعے جو آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے وہ اس کی جگہ لے لیتا ہے۔

دورانِ خون کے نظام کا دوسرا حصہ یہیں سے شروع ہوتا ہے۔ اس کو مجموعی یا کُلّی نظامِ جسمانی کا (Systemic) دورانِ خون کہتے ہیں۔ یہ آکسیجن آمیز خون آپ کے قلب کے بائیں پہلو میں آتا ہے تو قلب کی پچکاری اسے "شریانِ اعظم" یعنی اورطی میں داخل کر دیتی ہے۔ اسی شریان سے نکلکر بے شمار رگیں اور عروقِ شعریہ آپ کے جسم کے ہر حصے تک پہنچی ہوئی ہیں۔ ان عروقِ شعریہ میں بھی آکسیجن اور کاربن ڈائی اوکسائڈ کا تبادلہ ہوتا ہے۔ مگر یہ عمل پھیپھڑوں کی عروقِ شعریہ کے بالکل برعکس ہو یعنی آکسیجن پہنچانا اور کاربن ڈائی اوکسائڈ جذب کر کے واپس لے جانا۔ اس کے علاوہ آپکے اعضاء اور نسیجوں کے ناکارہ اجزا بھی اسی واپس ہونے والے خون کی دھاروں میں شامل ہو جاتے ہیں۔

اب یہ خون جو آکسیجن اور تغذیہ پہنچانے کے بعد کاربن ڈائی اوکسائڈ اور دوسرے فضلات سے لدا ہوا ہوتا ہے، رگوں کے ایک مخصوص نظام کے ذریعے آپ کے قلب کے دائیں حصے میں پہنچتا ہے آپ کی جلد اور گردوں میں خون کی جو نالیاں ہیں وہ بھی اس "مجموعی" دورانِ خون کا ایک جُز ہیں۔ لیکن جب خون ان اعضا کی عروقِ شعریہ سے گزرتا ہے تو یہ اعضا ان فضلات کو خون سے لے لیتے ہیں جن کو خارج کرنا ان کا فرض ہے۔

آپ کا جگر اس دورانِ خون کے ایک "بغلی راستہ" (Side-Track) پر واقع ہے۔ یہ ایک قسم کی "چھلنی" یا صاف کرنے والا آلہ ہے اور اس کا ایک اہم فرض یہ ہے کہ وہ آپ کے خون سے زہریلے مادّوں اور بیماریوں کے جراثیم کو چھانٹ کر صاف کر دیتا ہے تاکہ وہ بے ضرر ہو جائیں۔ لیکن اس پورے ٹرانسپورٹ سسٹم میں سب سے زیادہ تیز رفتار عمل دورانِ خون کا ہے۔ خون کے قلب سے نکل کر آپ کے جسم کے تمام دور دراز حصوں تک پہنچنے اور پھر قلب تک واپس آنے میں نصف منٹ سے بھی کم وقت صرف ہوتا ہے۔ الغرض یہ تمام سلسلۂ نقل وحمل خواہ وہ سُست ہوتا ہو یا تیز ہو زندگی وحیات کا اہم ترین ذریعہ ہے۔ یہ ٹرانسپورٹ سسٹم "کوئی قصہ یا کہانی نہیں ہے بلکہ آپ کی زندگی ہے"

# ٹماٹر کو ٹین کے ڈبوں میں بند اور محفوظ کرنے کی صنعت

ایک زمانہ وہ تھا جب ٹماٹر کو ناقابلِ اعتنا سمجھا جاتا تھا اور سبزیوں میں کوئی خاص اہمیت حاصل نہ تھی۔ اکثر لوگ تو اسے کھانے کی چیز سمجھتے ہی نہ تھے اور بازاروں میں ٹماٹر سستے داموں مارا مارا پھرتا تھا۔ اب اس کی قسمت جاگ اٹھی ہے اور اسے اتنا بڑا درجہ حاصل ہوگیا ہے کہ سبزیوں میں اسے تقریباً سب سے زیادہ صحت بخش سمجھا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کو پھلوں کی فہرست میں داخل کرکے سنترے اور نارنگی کے بھاؤ بنا دیا گیا ہے۔ کچھ دنوں سے ٹماٹر کی مانگ اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ اور چوں کہ ٹماٹر کی فصل کی مدت بہت مختصر ہوتی ہے اس لیے بعض موسم میں تو یہ کسی قیمت پر بھی دست یاب نہیں ہوتا۔ اسی سبب سے ضروری ہے کہ جب اس کی فصل بھرپور ہو تو ٹماٹروں کی بڑی مقدار ٹین کے ڈبوں میں سائنٹفک طریقوں سے بند کرکے محفوظ کرلی جائے۔ بعض ممالک میں یہ صنعت ترقی کررہی ہے۔ ہمارے ملک میں بھی ٹماٹر کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور کہیں کہیں اسے محفوظ کرنے کی صنعت شروع کردی گئی ہے۔ مگر جس پیمانہ پر یہ کام ہونا چاہیے ابھی نہیں ہورہا ہے۔ اسی خیال سے اس مضمون میں ٹماٹر کو ڈبوں میں بند کرنے کے طریقہ پر روشنی ڈالی گئی ہے اور ایک بہت بڑی فیکٹری کے کاموں کی تفصیلات درج کردی گئی ہے تاکہ جدید مشینی طریقوں کے متعلق معلومات حاصل ہوجائیں۔

"ہمدرد صحت"

جرسی ایک مشہور جزیرہ ہے جہاں کثرت سے ٹماٹر پیدا ہوتے ہیں۔ یہاں ٹماٹروں کو ڈبوں میں بند کرنے کی صنعت ایک فرانسیسی نے ۳۴ سال پہلے جاری کی تھی۔ یہ زمانہ وہ تھا جب لوگ ٹین کے ڈبوں میں بند کی ہوئی غذاؤں کو پسند نہیں کرتے تھے۔ حقیقت بھی یہ ہے کہ تحفظ اور اتلافِ زہر کے طریقوں سے بے پروائی برتی جاتی تھی۔ اس لیے یہ غذائیں کبھی کبھی زہریلی بن کر خطرہ پیدا کردیتی تھیں اور لوگ ان کو شک و شبہ کی نگاہوں سے دیکھتے تھے۔ بعد میں جب اتلافِ زہر، اتلافِ جراثیم اور خلا (ویکیوم) کے بعد ڈبوں کو بند کرنے کا حفاظتی طریقہ اختیار کیا گیا تو لوگ رفتہ رفتہ مطمئن ہوگئے۔

چونکہ ابتدائی زمانے میں بند ٹماٹروں کی مانگ زیادہ نہ تھی اور لوگ فصل میں ٹماٹر کھانے کے بعد دوسرے وقتوں میں اس کی تمنا کرتے تھے اس لیے یہ صنعت پہلے اپنی زندگی کے لیے جدوجہد کرنے لگی۔ اس کے بعد پہلی عالمگیر جنگ چھڑ گئی اور لڑائی کے دوران میں لوگوں کو ڈبوں میں بند غذاؤں کے علاوہ کوئی چیز دست یاب ہی نہیں ہوتی تھی، اگرچہ جرسی کی اس صنعت کی ترقی کے لیے بہترین موقع یہی تھا، لیکن چونکہ کارخانے کے سب لوگ فرانسیسی تھے اور سب کے سب اپنے ملک کی جنگی خدمت کے لیے بلا لیے گئے اس لیے کارخانہ بند ہوگیا۔ اس کے بعد پھر سنہ ۱۹۲۶ء میں ٹماٹروں کو ڈبوں میں بند کرنے کی صنعت جاری کی گئی اور ٹماٹروں کی فصل کو بھی بہت ترقی دی گئی۔

جو لوگ بھی ٹماٹروں یا دوسری سبزیوں یا پھلوں کو ڈبوں میں بند کرنے کی صنعت جاری کریں ان کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہیے کہ اس سلسلے میں کاشت کاروں اور کارخانہ والوں کے درمیان پورا تعاون ہونا چاہیے تاکہ صنعت چالو رہے۔ کیوں کہ غیر معمولی وقفوں سے ایسی صنعت کو شدید مالی نقصان پہنچتا ہے بلکہ بعض حالتوں میں کارخانہ فیل ہوجاتا ہے۔ اگر کاموں کو پورے سال تک جاری رکھنا ہو تو اس کے سوا کوئی دوسرا طریقہ نہیں ہے۔ کیوں کہ ٹماٹروں کی فصل مختصر ہوتی ہے اور تھوڑے دنوں تک کثرت ہونے کے بعد ٹماٹر نایاب یا بعید کمیاب ہوجاتے ہیں۔

ٹماٹروں کو ڈبوں میں بند کرنے والے کارخانہ دار [illegible]

طور پر یہ خیال بھی رکھنا چاہیے کہ اس صنعت پر موسم اور آب و ہوا کا اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر کسی محدود رقبہ کاشت کاری کی سپلائی کم ہے اور خرابیٔ موسم کے باعث قرب و جوار کی فصل خراب ہو گئی ہے تو بہت سی مشکلات در پیش ہو جائیں گی۔ مزید برآں اکثر زیادہ سردی کے باعث ٹماٹر کسی قدر دیر سے پکتے ہیں۔ لیکن اس کے بعد موسم بہار کی حرارت کی ذرا سی جھلک ملتے ہی سب کے سب ایک ساتھ پک جاتے ہیں۔ اس لیے فیکٹری کو سخت و شدید دباؤ میں کام کرنا پڑتا ہے جس سے ملازموں اور مزدوروں کو خاص وقتوں میں کام کرنے کے لیے بڑی بڑی رقمیں دینی پڑتی ہیں اور تیاری کے اخراجات میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

اب جرسی کی فیکٹری کے کچھ حالات اور ٹماٹروں کو جدید ترین مشینوں کے ذریعے ڈبوں میں بند کرنے کے طریقے بیان کیے جاتے ہیں۔ یہاں سے بند کیے ہوئے ٹماٹر تین قسموں میں باہر بھیجے جاتے ہیں (۱) تین کے ڈبوں میں بند سالم یا ٹوٹے ہوئے ٹماٹر (۲) ٹماٹر کی "پوری" (ایک خاص قسم کی فرانسیسی شوربہ یا سوپ) (۳) پیپوں میں بند کیا ہوا ٹماٹروں کا گودا یا پلپلا گودا۔

اس سال اول الذکر قسم کے ٹماٹروں سے بھرے ہوئے ۵۰۰۰۰، ڈبے جرسی سے باہر بھیجے گئے ہیں اور شوربے والے، پونڈ یعنی ساڑھے تین سیر کے ڈبے ۰۰۰۰ ،۶ کی تعداد میں اور بڑے پیپوں میں بھرے ہوئے سینکڑوں ٹن گودے برآمد کیے گئے ہیں۔ اسی سے اس صنعت کے بڑھے ہوئے کاروبار کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ اس وقت اس کارخانے میں کاموں کی پوری گنجائش یہ ہے (۱) ۳۰ آونس کے بھرے ہوتے ڈبوں کی بھرائی اور تیاری ۰۰۰ ،۴۰ روزانہ (۲) ۷ پونڈ کے ڈبوں کی بھرائی اور تیاری ۱۵۰۰ روزانہ۔

جب تیاری کا کام پورے شباب پر رہتا ہو تو اس کارخانہ میں ۱۵۰ آدمی کام کرتے ہیں اور یہ سب کے سب مقامی آدمی ہیں مگر پچھلے دنوں ٹماٹروں کی کاشت کاری کے لیے اٹلی سے تقریباً ۵۰ لڑکیوں کو لے جایا گیا ہو۔ ان میں سے بھی چند لڑکیاں کارخانے میں کام کرتی ہیں۔ چوں کہ جرسی میں چلتے پھرتے مزدور دستیاب نہیں ہوتے اس لیے مزدوروں اور ملازموں کو بہر حال پورے سال بھر تک اجرت دینی پڑتی ہے، چاہے کارخانے میں کسی وقت کام کم ہو یا زیادہ ہو۔

## بند کرنے کا طریقہ

ٹماٹروں سے بھرے ہوئے ٹوکرے یا بکس جوں ہی فیکٹری میں آتے ہیں ایک ایسے ظرف میں جو چند پہیوں پر لگا ہوتا ہے خالی کر دیے جاتے ہیں اس کے بعد ماہر اور مشاق لوگ ٹماٹروں کو نظر سے پہچان کر ہاتھوں سے جلد جلد چھانٹ لیتے ہیں۔ جس پھل میں نقص دکھائی دیتا ہے اسے فوراً الگ کر دیا جاتا ہے۔ بعد میں یہ بچے ہوئے ٹماٹر دوبارہ چھانٹے جاتے ہیں اور ان میں جو اچھے ہوتے ہیں ان کو "پوری" یعنی شوربہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

پہلے معائنہ کے بعد ٹماٹروں کو پہلی دھونے والی مشین تک پہنچا دیا جاتا ہے۔ اس مشین سے نکل کر سب ٹماٹر پھر ایک لمبے پٹی نما ظرف میں پہنچ جاتے ہیں جہاں ان کی دوبارہ جانچ کی جاتی ہے۔ اور اگر مزید نقائص پائے جاتے ہیں تو ناقص ٹماٹروں کو الگ کر دیا جاتا ہے اس کے بعد ٹماٹروں کی اوپری "کٹوریوں" کو نکال دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد ٹماٹروں کو ڈبوں میں بند کرنے کا عمل شروع ہوتا ہے اور بھرے ہوئے ڈبوں کو ایک مشین سے گزارا جاتا ہے جہاں ان میں گرم نمکین پانی بھر جاتا ہے۔

پھر یہ سب کے سب ڈبے متحرک پٹیوں کے ذریعے ایک بڑے بکس میں ڈالے جاتے ہیں جہاں یہ پندرہ منٹ تک رہتے ہیں اور ان کے اندر سے ہوا کھینچ کر باہر نکال دی جاتی ہے۔ اس کے بعد یہ ڈبے مشینوں کے ذریعے سربند کیے جاتے ہیں اور ان پر دو مرتبہ ٹانکے لگائے جاتے ہیں تاکہ باریک سے باریک سوراخ بھی باقی نہ رہے۔

اس کے بعد ایک ڈھلوان نالی کے ذریعہ سب کے سب ڈبے لڑھکتے ہوئے ایک خود حرکی اور چکر لگانے والی مشین میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں ایک ظرف ہوتا ہے جسے "کوکر" یعنی پکانے والا ظرف کہتے ہیں۔ اس میں ۱۹ منٹ تک اتلاف جراثیم (اسٹریلائزیشن) کا عمل ہوتا ہے اور پھر یہ سب ڈبے ایک دوسری چکر لگانے والی مشین میں ڈال کر ٹھنڈے کر دیئے جاتے ہیں۔ اس کام کے لیے

(بقیہ صفحہ پر)

# نمک

از جناب حکیم عبدالواحد صاحب، مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ دہلی

نمک کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ لیکن یہاں نمک سے ہماری مراد کھانے کا نمک (نمک طعام) ہے جس کو انگریزی میں کامن سالٹ اور سوڈیم کلورائیڈ کہتے ہیں اور یہ نمک کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے۔ ہم روز ہی کھاتے ہیں۔ ویسے تو نمک طعام کئی قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن نمک لاہوری (سیندھا نمک) اور نمک سانبھر اس کی دو قسمیں ہیں۔

**نمک لاہوری** کے بڑے بڑے ڈھیلے بعض سفید سرخی مائل ہوتے ہیں اور بعض سفید شفاف۔ مغربی پاکستان میں ضلع جہلم کے مقام کھیوڑہ پر اس کی بہت بڑی کان ہے۔ جہاں سے یہ لاکھوں من نکالا جاتا اور پاکستان و ہندستان کے مختلف علاقوں میں بھیجا جاتا۔

زمانہ قدیم سے لاہور اس نمک کی بڑی منڈی ہے۔ کھیوڑے کی کان سے نکال کر لاہور لایا جاتا اور پھر یہاں سے ملک کے دوسرے علاقوں میں روانہ کیا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ "نمک لاہوری" کے نام سے مشہور ہو گیا۔

**نمک سانبھر** راجپوتانے کی سانبھر جھیل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اسی لیے اس کو اس جھیل سے منسوب کرکے نمک سانبھر کہتے ہیں، بلکہ بعض لوگ اس کو صرف "سانبھر" کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

بیس میل لمبی اور پانچ میل چوڑی سانبھر جھیل جے پور، جودھپور کی سرحد پر واقع ہے۔ اس کا پانی بہت شور ہوتا ہے۔ نمک حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ اس جھیل کے کنارے کیاریاں بنا کران کو جھیل کے پانی سے لبریز کر دیا جاتا ہے۔ پانی تو کچھ عرصے میں مٹی کے اندر جذب ہو جاتا ہے اور اوپر نمک کی تہ جم کر رہ جاتی ہے۔ اس نمک کی تہ کو کھرچ کر ایک جگہ جمع کر لیتے ہیں۔ پھر اس کے اوپر پانی چھڑکتے ہیں جس سے فالتو مٹی دھل کر الگ ہو جاتی ہے اور صاف نمک باقی رہ جاتا ہے جس کو بوریوں میں بھر کر ملک کے مختلف علاقوں میں بھیج دیتے ہیں۔ یہ نمک سفید نیلگوں مائل چھوٹی چھوٹی بے قاعدہ ڈلیوں کی شکل میں بازار سے دستیاب ہوتا ہے۔ راجپوتانہ، دہلی، صوبہ جات متحدہ (یوپی) میں اکثر یہی نمک استعمال کیا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا دونوں قسموں کے علاوہ بمبئی، کلکتہ اور مدراس میں سمندر کے پانی کو پکا کر بھی نمک بناتے ہیں۔ یہ سمندری نمک کہلاتا ہے۔ یہ نمک سانبھر سے زیادہ سفید و شفاف ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بعض کنووں اور چشموں کے پانی سے بھی نمک حاصل کیا جاتا ہے۔

## نمک کی افادیت

نمک ہماری روزانہ غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ اگر کھانے میں نمک نہ ہو تو وہ پھیکا اور بے مزہ معلوم ہوتا ہے۔ میٹھی، کھٹی چیزوں کے استعمال کی خواہش اور ضرورت ہفتوں نہیں ہوتی۔ لیکن اگر انسان کو نمکین غذا دو روز میسر نہ آئے تو وہ اس کے لیے بے چین ہو جاتا ہے۔

نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزیدار بنا دیتا ہو بلکہ اس کا استعمال قیام صحت کے لیے اشد ضروری ہے۔ نمک غذاؤں خصوصاً لحمی غذاؤں (پروٹینز) کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ خون، ہڈیوں اور عضلات کی ساخت میں کام آتا ہے۔ جسم انسان میں ہونے والی کیمیائی تغیرات کے لیے (جن پر زندگی کا دارومدار ہے) نمک ایک نہایت ضروری چیز ہے۔

اگر آدمی نمک نہ کھائے اور اس کے جسم میں نمک کی مقدار کم ہو جائے تو اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے دوران خون سست پڑ جاتا ہے اور وہ متعدد بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

معمولی کھانے کا نمک تو غذا کے ساتھ کھا ہی لیا جاتا ہے، لیکن سبز ترکاریوں، پھلوں اور میووں میں بھی دوسری قسم کے نمکیات موجود ہوتے ہیں اور یہ نمکیات جسم انسان کی تعمیر اور پرورش میں نہایت

خدمات انجام دیتے ہیں۔ چنانچہ جب غذا میں مدت تک سبز ترکاریاں، تازہ پھل اور میوے نہیں کھائے جاتے تو نمکیات کی کمی واقع ہونے سے مرض سکروی لاحق ہو جاتا ہے، جو بعض اوقات مہلک ثابت ہوتا ہے۔

ایک تندرست جوان آدمی کے لیے روزانہ سوا تولے سے ڈھائی تولے تک نمکیات کی ضرورت ہے۔ اس مقدار کا کچھ حصہ نمک طعام سے پورا ہو جاتا ہے اور باقی کمی کیلسیم، سوڈیم، پوٹاسیم وغیرہ نمکیات سے پوری ہو جاتی ہے جو سبز ترکاریوں اور پھلوں میں قدرتاً موجود ہوتے ہیں۔

غرض کھانے کا نمک انسان کی غذا کا ایک نہایت اہم اور ضروری جزو ہے اور انسان ہی پر کیا موقوف ہے سبزی خور جانوروں کے لیے بھی یہ ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ سبزی خور انسانوں کے لیے اس کی ضرورت اور شدید ہو جاتی ہے۔ گوشت خور حیوانات اور وہ انسان جو صرف حیوانی غذاؤں پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں ان کے لیے اس کا استعمال چنداں ضروری نہیں ہوتا، کیونکہ گوشت میں قدرتاً نمک ضروری مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ سبزی خور حیوانات اور انسانوں میں اس کی ضرورت اس لیے شدید ہوتی ہے کہ سبز ترکاریوں، پھلوں اور میووں اور دوسری نباتی غذاؤں میں پوٹاسیم کے نمکیات بکثرت موجود ہوتے ہیں اور یہ نمک طعام (سوڈیم کلورائڈ) کے نقیض واقع ہوئے ہیں۔ چنانچہ جب پوٹاسیم کے نمکیات خون میں نمک طعام (سوڈیم کلورائڈ) کے ساتھ ملتے ہیں تو اس کو بے اثر کر دیتے اور گردوں کے راستے اس کے اخراج کا باعث ہوتے ہیں، اس کا نتیجہ ظاہر ہے۔ یعنی خون میں سوڈیم کلورائڈ کی کمی ہو جاتی ہے اور طبیعت جو مدبرہ بدن ہے اس کمی کو پورا کرنے کے لیے نمک کھانے کا مطالبہ کرتی ہے۔ اور یہ مطالبہ نمکین چیز کھانے کی خواہش کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے اور اس صورتِ حال کو اکثر واسطہ پڑتا رہتا ہے۔

سبزی خور حیوانات نمک چاٹنے کے لیے ان علاقوں میں پہنچ جاتے ہیں جہاں نمک پیدا ہوتا ہے لیکن اگر یہ ممکن نہیں ہوتا تو وہ نمکین شور یہ زمین کو چاٹ کر اپنی ضرورت کو پورا کر لیتے ہیں۔ مویشی پالنے والے اکثر اوقات اپنے مویشیوں کو نمک کھلا کر ان کی ضرورت کو پورا کرتے ہیں

اگر کسی شخص کو نمک سے محروم کر دیا جائے تو اس کا ہاضمہ خراب ہو جائے گا اور کچھ دنوں کے بعد بے حد کمزور ہو جائے گا اور اس محرومی کا سلسلہ عرصے تک جاری رہے تو انتہائی ضعف لاحق ہو جائے گا اور اس کے مرنے کا بھی اندیشہ کیا جا سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بعض ممالک میں قید سخت کی سزا کے قیدیوں کو بے نمک کی غذا دیتے ہیں جس سے وہ نہایت ضعیف ہو کر مر جاتے ہیں۔ نمک نہ کھانے کی وجہ سے نقص الدّم (انیمیا) اور استسقا جیسے امراض بھی لاحق ہو جاتے ہیں۔

نمک کی ہاضم تاثیر ظاہر ہے۔ یہ غذا کو ہضم کرنے میں زبردست معاون ہے۔ اس کے استعمال سے معدے میں غذا کو ہضم کرنے والی رطوبت کا ترشح بڑھ جاتا ہے جو غذا کو اچھی طرح ہضم کرتی ہے۔ علاوہ ازیں نمک بھوک لگاتا اور ریاح کو خارج کرتا ہے اور ان فوائد کے لیے اس کو بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ چورنوں کا جزوِ اعظم یہی ہوتا ہے۔ نمک مدر بول بھی ہے اور ادرار بول میں رطوباتِ بدن دیگر اعضا سے جذب ہو کر آتی ہے جس سے اعضائے بدن میں مائیت کی کمی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ زیادہ نمک کھانے کی صورت میں پیاس کی زیادتی کی وجہ یہی ہوتی ہے۔

**نمک مقطّع** (کاٹ چھانٹ کرنے والا) منفث بلغم اور مُقئی (قے لانے والا) ہے۔ چنانچہ تقریباً سوا تولے نمک کو ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر پلانے سے بآسانی قے آ جاتی ہے اور معدے کی فاسد غذا اور فاسد مواد بآسانی خارج ہو جاتے ہیں۔

بلغمی کھانسی میں نمک کے استعمال سے بلغم کے خارج ہونے میں مدد ملتی اور کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

نمک کا خفیف محلول محرک کلی (جنرل اسٹی مولنٹ) ہے، چنانچہ اسی وجہ سے عموماً کمزور مریضوں کے لیے سمندری پانی کا غسل دیا جاتا ہے کیوں کہ سمندر کے پانی میں قدرتی طور پر نمک ہوتا ہے۔ لیکن اگر مریض کسی وجہ سے سمندر تک نہیں پہنچ سکتا تو کھانے کے نمک (نمک لاہوری) کو پانی میں حل کر کے مریض کو غسل کرایا جا سکتا ہے۔ اکثر اطبا ناتوانوں کو نمکین پانی سے غسل دینے کا مشورہ دیا کرتے ہیں اور اس کی وجہ یہی ہوتی ہے۔ لیکن پانی سے جلد اور اس کے متعلقات میں ایک عام تحریک پیدا ہو کر دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے جس سے تمام رگ و ریشوں کو خوراک

پہنچنے لگتی ہے۔ آدھ سیر نمک پانچ سیر پانی میں حل کر کے غسل کرانا چاہیے۔

علاوہ ہر قسم کی عضلاتی کمزوری سرد نمکین پانی سے سکوب کرانا (کپڑے کی گدی نمکین پانی میں بھگو کر بار بار عضو ماؤف پر رکھنا) فائدہ دیتا ہے۔ خصوصاً نوجوان لڑکوں کی کمزوری پشت اور ریڑھ کے جانبی خم یا کجی میں اس کو ایک نہایت مفید علاج خیال کیا جاتا ہے۔

علاوہ ازیں بعض مقامات پر گاڑھے نمکین گرم پانی سے وجع مفاصل اور عرق النسا میں غسل کرانا معمولات میں داخل ہے اور اس سے ان امراض میں عموماً فائدہ ہوتا ہے۔

استرخائے لہات مزمن میں سرد نمکین پانی کے غرغروں سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ پرانے نزلہ اور زکام میں نمکین پانی سے ناک کو دھونے سے ناک کی صفائی ہوتی اور اس کی غشائے مخاطی سے نزلہ اور زکام میں مبتلا ہونے کی استعداد زائل ہو جاتی ہے۔

بلغمی امراض میں قے لانے کی ضرورت ہو تو نیم گرم پانی میں نمک گھول کر پلانے سے قے آجاتی ہے۔ اگر خود بخود قے نہ آئی ہو، تو حلق میں انگلی ڈال کر قے کی تحریک کی جائے۔ معدے سے بلغم اور دوسری فاسد رطوبتیں اور فاسد غذا خارج ہو جائے گی۔

جن مقامات پر تالابوں اور جھیلوں کا پانی پیا جاتا ہے، وہاں بعض اوقات بے احتیاطی سے جونک حلق میں چلی جاتی یا ناک میں چڑھ جاتی ہے۔ اگر ایسی صورت میں نمک کا محلول پانی پلا کر قے کرائی جائے یا ناک میں اس محلول کی پچکاری کی جائے تو وہ عموماً خارج ہو جاتی ہے۔

بعض بچوں کی مقعد میں چھوٹے چھوٹے سوتی کیڑے (چرنے یا چنونے) ہو جاتے ہیں۔ نمک کا محلول پانی بچے کی مقعد میں بذریعے پچکاری داخل کرنے سے یہ کیڑے مر جاتے ہیں۔

نمک کو منفث بلغم فائدہ کے لیے بلغمی کھانسی اور دمہ میں استعمال کرتے ہیں۔ ہر چار گھنٹے کے بعد تین تین ماشے نمک پھنکانے سے بلغم خارج ہونے لگتا ہے۔ علاوہ ازیں اس کو گولیوں اور چٹنیوں میں شامل کر کے بھی استعمال کرتے ہیں۔

بعض مجربین اس کو اندرونی جریانِ خون (انٹرنل ہیمورج) میں مفید بیان کرتے ہیں۔ چنانچہ اس غرض کے لیے دس چھٹانک پانی میں تین چار ماشے نمک حل کر کے اس میں سے آدھ آدھ پاؤ پانچ پانچ منٹ بعد پلانے سے جریانِ خون رک جاتا ہے۔ اسی طرح مرض نفث الدم میں نصف نصف چمچ چائے بھر تھوڑی تھوڑی دیر بعد چند بار دینے سے (یہاں تک کہ متلی ہونے لگے) بعض اوقات آرام ہو جاتا ہے۔

بعض معالجین کے تجربے میں مرگی اور شقیقہ کے لیے بھی یہ ایک مفید دوا ثابت ہوئی ہے۔ تین چار ماشہ کی مقدار میں استعمال کرانے سے بعض اوقات مرض کا استیصال ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مرگی میں جب کہ برومائیڈ میں استعمال کرایا جاتا ہو اگر مریض کو نمکین غذا بالکل نہ دی جائے تو برومائیڈس خون میں جلد جذب ہو جاتے ہیں اور ان سے مطلوبہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ضعفِ عامہ یا بے ہوشی کی حالت میں اس کے طبعی نمکین محلول (نارمل سیلائن سولیوشن) کی کسی ورید یا مقعد یا بغل یا چھاتی کے نیچے کی ساخت میں پچکاری کرنے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔ چنانچہ سمیت بول (یوریمیا) تشنج اطفال اور شدید اعمال جراحیہ اور جریانِ خون بعد ولادت کے میں اس طبعی نمکین محلول کو بذریعے پچکاری خون میں پہنچانے سے بعض مریض ہلاک ہونے سے بچ گئے۔

ہیضہ کے دوسرے درجہ اور قوماتے ذیابطیس میں بھی یہ محلول بذریعے پچکاری ورید میں داخل کیا جاتا ہے جس سے مریض میں عارضی طور پر قوت و سکت لوٹ آتی ہے۔

## نمک کا کثرتِ استعمال

نمک کے کثرتِ استعمال سے بعض اوقات خون میں احتراق ہو کر خارش، جلد کی خشکی وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اس کے استعمال میں ہمیشہ اعتدال سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ ورم گردہ، برص اور جذام میں نمک سے پرہیز کرنا مناسب ہے۔

"عبدالواحد"

# وائرس

## وہ خردبینی سمّی مادہ جو جاندار بھی ہے اور بے جان بھی !

( از حافظ محمد الیاس صاحب بی اے۔ حیدرآباد سندھ )

آج طبی دنیا نئی اور حیرت انگیز دریافتوں سے معمور ہوتی چلی جارہی ہے۔ یہ دریافتیں صرف انسانی جسم اور اس کی بیماریوں کے متعلق ہی نہیں ہیں بلکہ ان میں جادو اثر دوائیں اور تعجب خیز تحقیقاتی آلات بھی ہیں۔ ابھی بہت دن نہیں گزرے کہ ہم نے یہ معلوم کیا ہے کہ ہمارے جسم کے خلایا کس طرح "سانس لیتے ہیں" سب سے چھوٹے جرثومہ یعنی پراسرار "وائرس" کو برقیاتی خردبین (الکٹرو مائی کروسکوپ) کی مدد سے کیوں کر دیکھا جا سکتا ہے۔ حیاتینوں کے ذریعے ہم انرجی کیوں کر حاصل کرتے ہیں۔ نئی سلفائی دوائیں مختلف جراثیم کے نشو و نما کو کس طرح روکتی ہیں۔

بہت سے نازک ترین آلات سے مسلح ہو کر (جو علم طبیعات کی پیداوار ہیں) ماہرین کیمیا نے مختلف جراثیم کا، انسانی عصبی نظام کا، اور مختلف امراض میں نسیج و خلایا کی تبدیلیوں کا گہرا مطالعہ جاری رکھا ہے۔ نئے کیمیائی اور حرکیاتی ذرائع سے خلایا کا تجزیہ کیا جا رہا ہے۔ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اندرونی کیمیائی ردّ عمل کا ایک طویل سلسلہ ہر وقت جاری ہے اور مخصوص کیمیائی خمیروں کے ذریعے بہت سی اقسام کے کیمیائی مرکبات انسانی جسم میں ہمہ دم بنتے اور بگڑتے رہتے ہیں۔ وہ خلایا جو جاندار مادے کا سب سے چھوٹا پیمانہ ہے اس کے متعلق یہ معلوم کیا گیا ہے کہ انرجی کا خالق بھی وہی ہے اور کیمیائی ردعمل کو کام میں لا کر زندہ چیزوں میں حرارت، حرکت اور تمام دوسری سرگرمیاں پیدا کرتا ہے۔

اکثر حیوانی خلایا خود اپنی سرگرمیوں کے لیے عمل تنفس کے ذریعہ انرجی حاصل کرتے ہیں جس کے معنی یہ ہیں کہ ہوا سے آکسیجن لیکر کیمیائی عمل کے ذریعے کاربونک ایسڈ گیس اور پانی پیدا کرتے ہیں جس چیز کو ہم خلیہ کا "سانس لینا" کہتے ہیں وہ ایک قسم کا عمل احتراق و سوختگی ہے یعنی خلیہ کا کچھ مادہ آکسیجن سے مل کر "جل جاتا ہے"۔ پچھلے دنوں ہم نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ خلایا کا تنفس درحقیقت آکسیجن کے ساتھ ہائیڈروجن کی آمیزش کا عمل ہے۔ اسی اتحاد سے پانی بنتا ہے اور انرجی پیدا ہوتی ہے۔

جب موم بتی جلتی ہے تو ہوا کا آکسیجن اس موم بتی کے کاربنی مرکبات میں ملتا رہتا ہے لیکن خلیہ کے عمل تنفس میں جو بے شعلے کا مخصوص احتراق جاری رہتا ہے اس میں کاربن سے جدا ہو کر ہائیڈروجن بالآخر آکسیجن سے مل جاتا ہے اور زندگی کی انرجی خارج کرتا ہے۔

وہ تجربات جو اس اہم دریافت کا باعث ہوئے ان کا افسانہ سنہ ۱۸۸۶ء سے شروع ہوتا ہے جب کہ ایک گمنام سائنس داں مسمّی میک من نے عضلاتی خلایا میں ایک کیمیائی مرکب کا پتہ لگایا تھا جو حقیقت میں ایک رنگین مادہ تھا اور جسے اس نے "مایوہیماٹین" (Myohematin) کا نام دیا تھا۔ جب اس دریافت کی خبر اس نے اپنے دوستوں کو دی تو انھوں نے میک من کا مضحکہ اڑایا۔ آخر کار میک من گوشہ گمنامی ہی میں اس دنیا سے رخصت ہوا۔

اس دریافت کے چالیس سال بعد ایک پولستانی ماہر سائنس نے پھر اس کیمیائی مرکب کو دریافت کیا اور میک من کی دریافت پر روشنی ڈالی۔ لیکن اس نے اس رنگین مادے کا نام بدل دیا ہے اور اسے "سائٹوکروم" (Cytochrome) کا نام دے دیا۔ اس سائنس داں کا نام ڈیوڈ کیلن ہے وہ آج کل کیمبرج یونیورسٹی میں کام کر رہے ہیں۔ انھی نے یہ بات معلوم کی ہے کہ یہ رنگین مادہ برقیوں کو آکسیجن کے

ذرات تک پہنچانے اور انھیں ہائیڈروجن سے ملا کر انرجی پیدا کرنے
کے لائق بنانے کی خدمت انجام دیتا ہے۔

جو پانی آکسیجن اور ہائیڈروجن کے اس الحاق سے بنتا ہے
اس کے ہر ۱۸ گرام کی مقدار سے گرم انرجی کے ۳۱۰ حرارے
(Calories) پیدا ہوتے ہیں اور ہر خلیہ اسی انرجی کو استعمال
کرکے جاندار مادے کا ایک "واحدہ" (Unit) یا مکمل بالذات
پیمانہ بن جاتا ہے۔ انسانی جسم کا ۷۰ فی صدی حصہ صرف پانی پر مشتمل
ہے۔ یہ پانی جسم کے اندر مسلسل طور پر بنتا اور تازہ ہوتا رہتا ہے۔ اب ہمیں
معلوم ہو گیا ہے کہ اس پانی کا ایک حصہ ہمیں خلایا میں آکسیجن اور
ہائیڈروجن کے برقیاتی کیمیائی آمیزش سے حاصل ہوتا ہے۔ اسی عمل
کو طبی اصطلاح میں خلایا کا عملِ تنفس کہتے ہیں جو ہماری زندگی میں
انرجی پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے۔

ایک ناواقف طبقہ یہ سوال کرتا ہے کہ اس دریافت کا کیا فائدہ
ہے کہ ہائیڈروجن کی آکسیجن آمیزی سے جو پانی بنتا ہے وہی دراصل انسانی
زندگی کی انرجی پیدا کرتا ہے؟ اس سوال کا جواب اسی طرح دیا جا سکتا
ہے جس طرح مائیکل فیراڈے نے ایک عورت کے مہمل سوال کا جواب
دیا تھا۔ یہ ماہر برقیات بہت سے برقی آلات کا موجد تھا جب اس
عورت نے ایک آلے کے متعلق یہ پوچھا کہ اس سے کیا فائدہ تو فیراڈے
نے جواب دیا "میڈم! آپ جو بچہ جنتی ہیں اس سے کیا فائدہ؟"

خلیاتی تنفس کے متعلق جو علم ہم نے حاصل کیا ہے اس سے ایک
اہم وقتی مسئلہ یعنی مرضِ سرطان کی پیچیدہ گتھی پر بھی کچھ روشنی پڑنے
لگی ہے۔ ڈاکٹر واربرگ نے اپنے دورانِ تحقیقات میں یہ معلوم کیا ہے
کہ اگر کسی خلیہ کے تنفس میں مداخلت یا رکاوٹ ہے تو وہ خلیہ یا تو
مر جاتا ہے یا اپنی تعداد تیزی سے بڑھا کر ایک گانٹھ یا رسولی کی صورت
اختیار کر لیتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اس سلسلے کی مزید دریافتیں مفید
معالجاتی نتائج پیدا کریں گی

خلیاتی تنفس کی جدید تصویر میں حیاتین اور ہارمون کے عناصر
بھی داخل ہیں۔ حیاتین "ب" کے مختلف اجزا مرکب کے تین جز یعنی
"تھیامین" "ایبوفلاوین" اور "مونیکوٹینک ایسڈ" بھی ہائیڈروجن کی
آکسیجن آمیزی کے اس عمل سے ایک خاص تعلق رکھتے ہیں جو ہمیں زندہ
انسانوں کی طرح کام کرنے کے لیے انرجی بہم پہنچاتا ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں
کہ ہماری غذا میں انرجی پیدا کرنے کے لیے صرف ایندھن ہی نہیں ہوتا
بلکہ کچھ "میکانی نظام" بھی ہوتا ہے۔ ارتقا نے اب تک انسانی جسم کو کامل
انرجی پیدا کرنے کے لیے کافی بالذات نہیں بنایا ہے۔ اس لیے حیاتین ہی
وہ مخصوص کیمیائی مرکب ہیں جو صحیح و تندرست خلیاتی زندگی کے لیے
ضروری ہیں۔ مگر خود خلایا ان مرکبات کو پیدا نہیں کر سکتے بلکہ غذا سے
حاصل کرتے ہیں۔

ایک طرف اگر تغذیہ کا علم ہمیں امراض کے خلاف قدرتی مورچے
تعمیر کرنے اور دفاعی طاقت بڑھانے کا طریقہ بتاتا ہے تو دوسری طرف
مرضیاتی سائنس نے پچھلے دنوں امراض پیدا کرنے والے بہت سے غیر
مرئی سمی مادوں کا پتہ لگایا ہے جن کو انگریزی طبی اصطلاح میں "وائرس"
(Virus) کہتے ہیں۔

## "وائرس" کیا ہے؟

"وائرس" صرف ایک جرثومہ نہیں ہے جسے اس کی غیر معمولی چھوٹی سی
جسامت سے پہچانا جا سکتا ہے، بلکہ وائرس ایک کیمیائی مرکب بھی ہے جس
کے اجزا زیادہ تر کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور نائٹروجن پر مشتمل ہوتے
ہیں۔ وہ جب تک کسی زندہ خلیہ سے باہر رہتا ہے اس میں زندگی کے
کوئی آثار نہیں پائے جاتے۔ لیکن وہ جوں ہی کسی حیوانی یا نباتی خلیہ میں
داخل ہوتا ہے اپنی تعداد بڑھانے کی حیرت انگیز طاقت حاصل کر لیتا ہے
اور تیزی سے بڑھنے لگتا ہے۔ صرف چند گھنٹوں میں وائرس کے ایک یا دو
ذرات اپنی قسم کے لاکھوں ذرات پیدا کر لیتے ہیں۔ وائرس کی نسل کا یہ
اجرا کیوں کر ہوتا ہے اس کے متعلق سائنس کو ابھی کچھ معلوم نہیں ہے۔
لیکن بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ان جراثیم سے جو پہلے ہی سے زندہ ہوتے
ہیں، وائرس کے اجرائے نسل کا طریقہ جداگانہ ہے۔ اول الذکر میں سے
ہر جرثومہ ہمیشہ خود کو دو حصوں میں تقسیم کر لیتا ہے اور اس طرح اس کی
نسل بڑھتی چلی جاتی ہے۔ مگر "وائرس" ایسا نہیں کرتا بلکہ وہ ایک زندہ
خلیے میں داخل ہو کر اپنی نسل بڑھاتا ہے اور جس خلیے میں داخل ہوتا ہے

اس کو مجبور کرتا ہے کہ وہ اپنے ہی مادے سے وائرس کے ذرات "تعمیر" کرے۔ ان نباتی خلایا میں بھی جن پر وائرس حملہ آور ہوتا ہے یہی بات دیکھی گئی ہے۔

آپ اس سلسلے میں یہ تصور کر سکتے ہیں کہ ایک "روبوٹ" (Robot) یعنی خود بخود حرکت کرنے والا میکانی آدمی ایک فیکٹری میں داخل ہوتا ہے اور اس کے منتظمین کو مجبور کرتا ہے کہ وہ اپنی مشینوں کے ذریعے ایسے ہی بہت سے میکانی آدمی بنائیں۔ اسی تشبیہ سے یہ حقیقت سمجھ میں آجائے گی کہ وائرس کس طرح اپنی نسل کو بڑھاتا ہے۔ "روبوٹ" کی مثال اس لیے بھی صحیح ہے کہ وائرس کا ایک "ذرہ" کوئی جیتا جاگتا خلیہ نہیں ہوتا اور اس کو لفظ زندگی کے صحیح معنوں میں "زندہ" بھی نہیں کہا جا سکتا۔ وائرس میں ذاتی حرکت بھی نہیں ہوتی اور نہ وہ "سانس لیتا ہے"۔ اس وقت تک جتنے تجربات کیے گئے ہیں ان کے ذریعے وائرس کا "عمل تنفس" دریافت نہیں کیا جا سکا ہے۔ مزید برآں جب وائرس کے ذرات بلوری یا قلمی شکل اختیار کر لیتے ہیں تو انھیں اور بے جان مادّے میں کوئی امتیاز باقی نہیں رہتا۔

یہ قلمی صورت ایک جاندار خلیہ کے ہمہ دم تبدیل ہوتے ہوئے مادے سے مشابہ ہوتی ہے۔ تاہم بعض وائرس قلمی ذرات کی شکل میں رہ کر بھی انسانی اور نباتی خلایا میں اپنا زہر داخل کر سکتے ہیں اور بالکل زندہ جراثیم کی طرح معین اور یقینی طور پر امراض پیدا کر سکتے ہیں۔

پچھلے دنوں دو امریکی سائنس دانوں نے یہ اعلان کیا ہے کہ بچوں کے فالج کے وائرس کو مصفا کر کے قلمی شکل دینے میں انھوں نے کامیابی حاصل کر لی ہے اور وائرس کے یہ قلمی "ذرات" اپنی سمیت سے چوہوں کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ اگر یہ رپورٹ صحیح نکلی اور اس کی تصدیق ہو گئی تو یہ پہلی مستند مثال اس امر کی ہو گی کہ متعدی حیوانی مرض ایک ایسے "قلمی ذرات" سے پیدا ہو سکتا ہے جس کی ساخت بالکل ایک بے جان مادّے کی سی ہو۔

معلوم ہوتا ہے کہ وائرس حقیقت میں جان دار اور بے جان مادوں کے درمیان ایک "گم شدہ کڑی" کی حیثیت رکھتا ہے۔ حیوانی و نباتی خلایا میں نسل بڑھانے کے اعتبار سے وائرس کو جاندار کہا جا سکتا ہے لیکن قلمی صورت میں وائرس ایک جاندار نامی جسم نہیں ہے۔ مشہور برطانی سائنس داں ڈبلو۔ ٹی آسٹبیری نے اس کی ساخت کے ایکس ریز فوٹوگراف حاصل کیے ہیں وہ کہتے ہیں کہ وائرس کے ذرات کو کیمیائی قلموں کی شکل میں دریافت کر کے ہم نے سائنٹفک معلومات میں بڑا تاریخی اضافہ کیا ہے اور اب "جاندار" و "بے جان" کے امتیازات مٹتے جا رہے ہیں یعنی ہم واحد کیمیائی اجسزا میں بھی "زندگی" کی سادہ ترین صورت دیکھنے لگے ہیں۔

تقریباً پچیس انسانی بیماریاں ایسی ہیں جن کا سبب اب تک وائرس کی سمیت آفرینی میں پایا گیا ہے اور ان میں سب سے زیادہ مہلک مرض "متعدی انفلوئنزا" ہے۔ اگرچہ اب تک اس انفلوئنزا وائرس کا براہ راست مقابلہ کرنے کی کوئی ترکیب دریافت نہیں کی گئی ہے، مگر اب مریض کی فطری دفاعی طاقت کو بڑھا کر اس کے مسموم اثرات کو کم کر دیا جاتا ہے۔

وائرس کے "ذرات" کا پتہ لگانے اور ان کو جانچنے کے لیے جو جدید ترین آلہ ایجاد کیا گیا ہے وہ "برقیاتی خردبین" (الکٹرون مائی کروسکوپ) ہے جو روشنی کی لہروں کے بجائے برقی لہروں کو مرتکز کر دیتا ہے۔ اس حیرت انگیز آلے کے ذریعے اب ماہرین علم حیات اور ماہرین کیمیا وائرس کے ان ذرات کا فوٹو لے لیتے ہیں جو پہلے قطعاً غیر مرئی تھے اسی خردبین کے ذریعے چیچک کا وائرس مربع شکل کے ذرات میں دکھائی دیتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اس جدید خردبین کے ذریعے ہماری سائنٹفک معلومات میں ایسی عظیم الشان ترقی ہو گی جو کبھی وہم و گمان میں بھی نہ آئی تھی۔

اب صورتِ حال یہ ہے کہ برقیاتی خردبین کے ذریعے دھوئیں کے باریک سے باریک ذرات کا بھی فوٹو اتار لیا جاتا ہے اسی طرح مزید امراض کے وائرس بھی دریافت ہوتے رہیں گے۔

"حافظ محمد الیاس"

# قدرت باللہ

"از جناب ایم اسلم صاحب۔ لاہور"

دیکھیے ضابطہ اور قانون بھی دنیا میں کوئی چیز ہے۔ اگر ان سے بے نیازی ہو جائے تو پھر خدا ہی حافظ ہے۔ چوری کی سزا اگر گرفتاری اور جیل نہ ہو تو پھر تماشہ دیکھیے۔ اللہ دے اور بندہ لے۔ ہمارے ملک میں قانون مختلف صورتوں میں رائج ہے۔ اس کا استعمال بھی ہوتا ہے۔ مثلاً رشوت دینا اور لینا دونوں جرم، ان کی سزا جرمانہ اور قید، یہ دوسری بات ہے کہ رشوت کا بازار گرم ہے اور سزا کا کوئی خطرہ نہیں۔ اس میں قانون کا کوئی قصور نہیں ہے۔ مگر ہاں قانون جن کے ہاتھوں میں ہو وہی مجرم ہوں تو اس کا نفاذ کہاں ممکن ہو سکتا ہے۔

لیکن ہمارے ملک میں علاج معالجہ کے لیے اور علاج معالجہ کرنے والوں کے لیے کوئی قانون و پابندی نہیں ہے۔ یہ نیک کام ہر شخص کر سکتا ہے۔ ہر آدمی جب اس کا دل چاہے ڈاکٹر بن سکتا ہے اور جب چاہے حکیم بن سکتا ہے۔ وہ سڑکوں پر کھڑے ہو کر کھلے بندوں مطب کر سکتا ہے اور خم ٹھوک کر دوائیں بیچ سکتا ہے۔ وہ دکان پر بیٹھ کر علی الاعلان انجیکشن بازی کر سکتا ہے۔

ایم اسلم صاحب اسی لاقانی کی طرف اشارہ کر رہے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس لاقانی کا ماتم کون کرے؟ حکومت یا عوام؟

"ہمدرد صحت"

یہ قصہ اس زمانہ کا ہے جب میں نہر کے محکمے میں ضلع داری کا کام سیکھ رہا تھا۔ میرا تقرر عارضی طور پر ایک گاؤں میں تھا۔ اس سے پہلے کہ میں آپ کو یہ قصہ سناؤں آپ میرے مکان کا جسے سرکاری کوارٹر کہا جاتا تھا نقشہ ملاحظہ فرمائیں۔ گاؤں کے شمال میں اللہ میاں جی کا ایک چھوٹا سا مٹی کا گھر تھا یعنی گاؤں کی مسجد۔ مسجد کی تعمیر کسی باقاعدہ معمار کے ہاتھوں نہیں ہوئی تھی بلکہ گاؤں کے ہی مرد اور عورتوں نے مل کر بنائی تھی۔ مسجد کے تین محراب تھے اور دو مینار۔ محرابوں میں سے ایک کا بھی ماتھا سیدھا نہیں تھا۔ رہے مینار تو دونوں کسی نگوری کے بیل کے کانوں سے زیادہ اونچے نہیں تھے۔ چھوٹا سا صحن تھا اور صحن کے تین طرف کوئی تین تین فٹ اونچی پھسکے کی دیواریں تھیں۔ مسجد کے عقب میں گاؤں کا جوہڑ تھا۔ انسان اور حیوان دونوں اسی جوہڑ سے پانی پیتے تھے۔ فرق صرف اتنا تھا کہ انسان تو صرف پیتے تھے لیکن اللہ میاں کی یہ چوپائی مخلوق پانی پیتی بھی تھی اور اس میں غسل بھی کرتی تھی اور غسل کے وقت پیشاب پاخانہ کرنے میں بھی کچھ زیادہ تکلف نہ برتتی۔ گاؤں والوں نے سن کے ڈنٹھل جوہڑ میں ڈال کر ایک حد فاصل بنا دی تھی یعنی ایک طرف انسانوں کے لیے اور دوسری طرف حیوانوں کے لیے۔ مجھے یہاں سب سے زیادہ پینے کے پانی کی ہی تکلیف تھی۔ میرے پینے کا پانی تین میل سے ایک گدھے پر آتا تھا اور مجھے اسے بھی فلٹر کرنا پڑتا۔

یہ سرکاری کوارٹر اسی مسجد کے دائیں جانب تھا۔ صرف دو کوٹھریاں تھیں اور دونوں کے آگے برآمدہ تھا۔ ایک کوٹھری کا جو کاری دفتر کہلاتی تھی، دروازہ برآمدہ میں کھلتا تھا اور دوسری کوٹھری کا ایک صحن کے اندر۔ صحن اس مکان کے عقب میں تھا۔ یہ اس مکان کا زنانہ حصہ تھا۔ دفتر کی کوٹھری میں ایک الماری، ایک کرسی اور ایک چھوٹی سی تین ٹانگ کی میز تھی۔ روشنی کے لیے ایک کونے میں [illegible]

دکھا تھا۔ اس دیوٹ پر تیل کی چکنائی اس قدر تہ بر تہ چڑھی ہوئی تھی کہ چکناہٹ اور لکڑی میں امتیاز کرنے میں خاصی ریسرچ کی ضرورت تھی۔ پیپل کا ایک بوڑھا درخت اس مکان پر سایہ کرتا تھا۔ شومیٔ قسمت سے گاؤں کے تمام گدھ بھی اس بوڑھے پیپل پر بسیرا کرتے تھے۔ اور ان کی بیٹ سے مکان کی دیوار پر ایک ملگجی سی پچہ کاری کی جھلک ہر وقت نظر آتی۔ صحن میں ایک دیوار کے ساتھ ایک چھپر ڈال کر گھوڑے کے لیے، اور باورچی خانہ کے لیے جگہ بنا رکھی تھی۔ بیت الخلا کے لیے اللہ کی زمین کی یہاں کوئی کمی نہ تھی۔

یہ کوئی دو پونے دو سو گھروں کی بستی تھی۔ یہ گھر کیا تھے، مٹی کے چھوٹے چھوٹے مکان اور اللہ کا نام۔ گاؤں میں ایک کنواں بھی تھا۔ لیکن اتنا گہرا کہ شاید مولانا آزاد مرحوم نے اسی کے لیے یہ کہا تھا کہ "پانی کنویں کی تہ میں تارا ہو گیا"۔ اگر پانی کے تارا ہو جانے پر ہی یہ قصہ ختم ہو جاتا تو کوئی ایسی بڑی بات نہ تھی کیونکہ دنیا میں کچھ ایسے لوگ بھی پائے جاتے ہیں جو بقول شخصے آسمان سے تارے بھی توڑ لاتے ہیں۔ پانی نکالنا تو کوئی مشکل نہ تھا لیکن مصیبت یہ تھی کہ پانی بے حد گہرا ہونے کے ساتھ ساتھ کڑوا بھی تھا۔ اور انسان تو کیا ڈھوروں کو پینا گوارا نہ تھا۔ یوں تو کنویں کا جگت بھی تھا اور پانی نکالنے کو ایک چرخی بھی لگی ہوئی تھی۔ لیکن چرخی کے چرخ چوں کی آواز اور صورِ اسرافیل میں کوئی شرط بدھی ہوئی معلوم ہوتی تھی یعنی دیکھیں پہلے کس کی آواز آتی ہے اور قرائن سے معلوم ہوتا تھا کہ جیت ہوگی تو چرخی کی ہی ہوگی۔

میرے ساتھ میرا ملازم بھی تھا اور یہ ملازم بھی ایک معجون مرکب ہی تھا یعنی ایک ہی وقت میں باورچی بھی تھا اور بیرا بھی۔ سائیس بھی تھا اور چپڑاسی بھی۔ رات کو میرے پاؤں بھی دباتا اور گانا بھی سناتا۔ ہیر وارث شاہ بڑے سوز سے پڑھتا۔ رات کو جب وہ ہیر پڑھتا تو گاؤں کے اکثر لوگ سرکاری کوارٹر کے پاس آ بیٹھتے۔ مصیبت یہ تھی کہ وہ قوم کا میراثی تھا۔ لیکن تھا ترقی پسند۔ کیونکہ میراثی کے بجائے قریشی کہلاتا اور اس معزز نام کی رعایت سے نمازی بھی تھا۔ صبح چار بجے سے نعرۂ ہو حق بلند کرنا شروع کر دیتا اور میرے لیے سونا حرام ہو جاتا۔ غالباً مذہب سے اس قدر لگاؤ کی وجہ یہ تھی کہ لوگ اسے سچ مچ ہی بقول اسی کے "اہلِ قریش" سمجھیں۔ حالانکہ شہروں میں بسنے والے سینکڑوں نہیں لاکھوں چنگے بھلے مسلمان اس قسم کے مذہبی جھمیلوں سے بالکل ہی "پاک" رہتے تھے اور ایمان یا مسلمان ہونے کی نشانی کے لیے اپنا نام ہی کافی سمجھتے تھے اور اس میں شک ہی کیا ہے جس بھلے آدمی کا نام ہی اسکے مسلمان ہونے کی دلیل ہو وہ نماز روزے کے جھنجھٹ میں پڑے ہی کیوں۔ لیکن یہ اس زمانے کا قصہ ہے جب کسی کو پاکستان کا وہم یا گمان تک بھی نہ تھا۔ ہاں کچھ سرپھرے اس وقت بھی ایسے موجود تھے جن کا یہ خیال یا آرزو تھی کہ اگر ان کا اسلامی ملک ہو تو اللہ میاں کے فضل سے سب باتیں پھر اسلامی ہوں۔ قدرت کا تماشا دیکھیے کہ ان کی ایک آرزو تو پوری ہو گئی۔ پاکستان یعنی اسلامی ملک تو بن گیا۔ رہی یہ بات کہ سب باتیں اسلامی ہوں تو اللہ میاں کے فضل سے ابھی تو اس قسم کا کوئی اندیشہ نہیں۔

---

اسی گاؤں میں ایک شخص قدرت باللہ بھی رہتا تھا۔ یہ کیا آپ تو نام سن کر ہی گھبرانے لگے۔ ابھی تو مجھے اس کے متعلق آپ سے بہت کچھ کہنا ہے۔ یہ قدرت باللہ جانگلی قوم سے تھا۔ لیکن کبھی کچھ عرصے کسی سرکاری عہدہ دار کے پاس ملازم بھی رہ چکا تھا اور اسی حادثے کی وجہ سے کچھ ایسے ہی لکھنا پڑھنا بھی سیکھ لیا تھا۔ اس وقت اس کی عمر ساٹھ کے لگ بھگ تھی۔ بدن پر بال بڑی کثرت سے تھے۔ رنگت نیم آبنوسی تھی۔ جسم بھاری، قد چھوٹا۔ سینہ بہت چوڑا چکلا، آنکھوں میں سرخ دھاریاں، سر گھٹا ہوا۔ ڈاڑھی جولاہے کے برش سے ملتی جلتی۔ قدرت باللہ مسجد کا امام بھی تھا، گاؤں کا حکیم اور ڈاکٹر بھی تھا۔ مسجد کے قریب ہی دکان تھی۔ اس دکان کو اگر جنرل اسٹور کہا جائے تو شاید مناسب ہوگا۔ یہاں کپڑا بھی ملتا تھا اور پنساری کا سامان بھی، نمک مرچ اور نون تیل بھی، تیل کے بڑے پکوڑے بھی اور گڑ کی ریوڑیاں بھی اور یہیں حکیم ڈاکٹر قدرت باللہ کے مجربات اور معجونیں بھی تیار ہوتی تھیں۔ زکوٰۃ کے مہینے میں قدرت باللہ گاؤں والوں سے زکوٰۃ بھی وصول کر لیتا۔ زکوٰۃ وصول کرنے کا طریقہ یہ تھا کہ جو لوگ سودا لینے آتے زکوٰۃ کے پیسوں کا سودا کم دیتا۔ رہا زکوٰۃ کے پیسوں کا مصرف تو اس کے مطب سے غریبوں کو دوا مفت ملتی تھی۔ انھیں صرف نذرانہ دینا ہوتا تھا۔ علاج روحانی اور مادی دونوں قسم کا ملا جلا کرتا تھا یعنی

تشخیص رُوحانی طریق سے ہوتی اور علاج مادی طریق سے۔ اس نے لوگوں میں مشہور کر رکھا تھا کہ وہ موکلوں سے مشورہ کر کے نسخہ تجویز کرتا ہے۔ اور ایمان کی بات تو یہ ہے کہ لوگوں کو اس پر اعتقاد بھی تھا۔ قدرت باللہ نے شومیٔ قسمت سے عربی فارسی کے دو چار موٹے موٹے الفاظ بھی یاد کر رکھے تھے۔ آپ کے ایمان سے تو مجھے مطلب نہیں۔ لیکن میرا یہ ایمان تھا کہ اسے ان میں سے ایک لفظ کے بھی معنے معلوم نہیں تھے۔ اردو بھی غلط لکھتا! اس کے لکھنے پر یہ مثل سولہ آنے صادق آتی تھی کہ لکھے موسیٰ پڑھے خدا۔ دکان پر ایک بورڈ بھی لگا رکھا تھا اور اس بورڈ پر کول تار سے دو ایک سطو بھی لکھی ہوئی تھیں۔!

مولوی مفتی قاضی حکیم جراح منجم، عامل رُوحانی
قبلہ امام مسجد حضرت ڈاکٹر قدرت باللہ
معالجِ انسانات وحیوانات!

نام یعنی قدرت باللہ کے متعلق میرا بالکل ہی صحیح خیال یہ ہے کہ اس نے کہیں سے خلیفہ معتصم باللہ کا نام ضرور سن لیا ہوگا اور اسی ضد سے یہ نام اختیار کر لیا ہوگا۔ حالاں کہ اس کا اصلی نام قادر بخش تھا اور حکیم ڈاکٹر مفتی اور قاضی بننے سے پہلے گاؤں والے اسے قادرو کہتے تھے۔

اوہو! بات لمبی ہو گئی اور مجھے ابھی اس کے طریق علاج کے متعلق بھی کچھ کہنا ہے۔ گرمی کا موسم تھا۔ ایک روز مجھے بخار چڑھ گیا اور بخار بھی بہت تیز۔ میرا ملازم دن بھر پانی میں رومال بھگو بھگو کر میرے سر اور ماتھے پر رکھتا رہا۔ کوئی عصر کے وقت وہ کم بخت قدرت باللہ کو بھی بلا لایا۔ اس وقت مجھے بخار کچھ کم تھا۔ میں آنکھیں بند کیے لیٹا ہوا تھا۔ قدرت باللہ نے آتے ہی میری کلائی اس زور سے پکڑی کہ میں نے جلدی سے آنکھیں کھول دیں اور تیوری چڑھا کر اس کی طرف دیکھا۔ لیکن توبہ کیجیے! اب وہ کہاں میری کلائی چھوڑتا تھا۔ بلکہ اس کی گرفت لحظہ بہ لحظہ سخت ہو رہی تھی میری طرف دیکھ کر بولا" سانس ذرا روک لو ہم نبض دیکھتے ہیں"۔ میری کلائی اس کی گرفت میں تھی اور وہ آنکھیں بند کیے اور سر جھکائے خاموش بیٹھا تھا۔ کوئی پانچ سات منٹ اسی طرح گزرے۔ پھر اس نے ایک گہرا لمبا سانس لیا اور آنکھیں کھول کر میری طرف دیکھا اور کہا" موکل بتاتا ہے کہ بخار گرمی کی وجہ سے ہوا ہے۔ بدن کو ٹھنڈا کرنے کی ضرورت ہے۔ دو گھڑے پانی منگوا کر ابھی نہا ڈالو اور نہانے کے بعد اگر سردی محسوس ہو تو دو عدد چھوہارے آدھ آدھ گھنٹے کے وقفہ کے بعد کھا لو"۔ پھر نسخہ تجویز ہوا۔ خدا جھوٹ نہ بلوائے تیرہ دوائیں تھیں۔ لیکن مجھے صرف اتنا یاد ہے کہ ان میں پانچ عدد بڑی ہڑریں (ہلیلہ) پانچ تولے امرت بیل، ایک گانٹھ سونٹھ، پانچ ماشہ سیاہ مرچ، اکتالیس پتے شیشم کے اور پانچ تولے میگ سلف بھی تھے۔ نوکر کو ہدایت ہوئی کہ سیر بھر پانی ڈال کر سب دواؤں کو جوش دے لو اور ایک پاؤ پانی نتھار کر اس میں آدھ چھٹانک گڑ ملا کر ہر دو گھنٹے کے بعد مجھے پلایا جائے۔ پھر ارشاد ہوا کہ عشا کی نماز کے بعد پھر دیکھیں گے اور منجش کے لیے ایک گولی کھلائیں گے۔ میں سن چکا تھا کہ یہ جمال گوٹے کی گولیاں ہوتی ہیں، اور جو شخص ایک گولی کھا لیتا ہے دو روز چارپائی سے نہیں اٹھ سکتا۔ آپ کی فیس ایک دھیلی یعنی اٹھنی تھی۔ وہ تو فیس لے کر چلا گیا اور میں نے نوکر کو ڈانٹا کہ اسے مکان پر آئندہ کبھی نہ آنے دے۔ رات میرا بخار اتر گیا۔ لیکن گاؤں میں یہی چرچا تھا کہ قدرت باللہ کے ایک ہی نسخے میں اچھا ہو گیا ہوں۔ فیس، دوا کے ٹکوں کے علاوہ مریضوں سے حسبِ حیثیت نذرانہ بھی لیا جاتا تھا اور اس نذرانہ کو موکل کی فیس کہتے تھے۔ میرے خیال میں قدرت باللہ کو اگر حضرت عزرائیل کا ایجنٹ کہا جائے تو شاید غلط نہ ہوگا کیونکہ جس مریض پر ہاتھ ڈالتے وہ کچھ روز بعد اللہ کو ضرور پیارا ہو جاتا۔

---

(مزاحیہ)

# پروفیسر

از جناب پروفیسر مظفر حسین صاحب ظہر (دہلوی) لاہور

اگر یہ عالم رنگ و بو، فکر و تفکرات کی خس و خاشاک سے پاک اور خالی ہوتا تو شاید جنتِ ثانی ہوتا! فکر کسی نہ کسی شکل میں کسی نہ کسی رنگ میں ہر انسان کے سر پر سوار رہتا ہے۔ تاہم پروفیسر حسن کا فکر۔ ان ہی کی طرح دنیا سے نرالا اور عجیب و غریب ہے۔

وہ بیچارے بظاہر اچھے خاصے شریف اور سیدھے سادے آدمی ہیں اور وہ لوگ یقیناً غلطی پر ہیں جو انھیں سادہ لوح کہتے اور سمجھتے ہیں۔

حضور والا کا جسم مقدس دیسی کھجور کے درخت کو شرمسار کرتا ہے یعنی آپ لمبے تڑنگے اور دبلے پتلے آدمی ہیں۔ مزید برآں آپ کھجور کے دیگر اوصاف کے بھی حامل ہیں۔ مثلاً شیرینی کے دفتر ہیں یعنی شیریں دہاں اور شیریں زباں مگر مثل آرد خرما ذرا سے خشک مزاج ہیں۔ گنے کی مانند رطوبت سے پُر نہیں۔

پھر آپ کی گفتگو، تحریر اور تقریر میں مضمون اسی طرح نپا تلا ہوتا ہے جس قدر دیسی کھجور میں جرم یعنی گودا یا مغز۔ جس کی قدر و قیمت تخم خرما سے کم نہیں ہوتی۔ ماشاء اللہ چشم بد دور!!

تاہم جس طرح سپاری کی نایابی یا کم یابی و گرانی پر گاہ بگاہ کھجور کی گٹھلی ہی سے چھالیہ کی لذت مل جاتی ہے۔ بعینہٖ عقل و جسم کے قحط نیز قحط الرجال کے زمانوں میں پروفیسر صاحب کی دانش و بینش لوگوں کے آڑے آتی ہے خصوصاً خوش قسمت طلباء کے اور یہ ان طلباء کی یقیناً بدقسمتی ہے جو اپنے فاضل پروفیسر کو اگلے جنم کا شیخ چلی کبھی کبھی کہہ دیا کرتے تھے اور نہیں جانتے کہ "با ادب با نصیب بے ادب بے نصیب" بقول حکیم فارس۔

اس کا سبب بعض واقف حال یا حاسد یہ قرار دیتے ہیں کہ آپ نے کالج میں باقاعدہ تعلیم حاصل کر کے ایم اے کی ڈگری حاصل نہیں کی۔ بلکہ منشی فاضل وغیرہ کے امتحان پاس کرنے کے بعد ایک پرائیویٹ کالج میں پروفیسر بن گئے اور پھر ایم۔ اے کا امتحان پاس کر کے سند حاصل کرلی اور اس طرح اپنا بہت سا وقت اور روپیہ بھی بچا لیا۔ لہٰذا ان کی دُور اندیشی کے منکر کو کافر نہ کہا جائے تو اور کیا کہا جائے۔ البتہ حاسد کہنا بے جا نہیں ورنہ...!

امتحانی سلسلے میں ایک لطیفہ ہوا۔ کہتے ہیں کہ جب وہ ایم۔ اے کا امتحان دینے کے واسطے یونیورسٹی ہال میں داخل ہوئے تو ممتحن نے ان کے سراپا پر نظر ڈال کر کہا آپ؟ انھوں نے جواب دیا "جی میں ہوں" شیخ حسن ایم اے کا اسٹوڈنٹ یعنی ایم اے۔

ممتحن۔ ہم جانتے ہیں مگر آپ غلطی کر رہے ہیں۔ یہ آپ کا کمرہ نہیں"

پروفیسر۔ جناب کیا ہم اتنی بات بھی نہیں جانتے۔ میں ایم اے کا طالب علم ہوں

وہ بیچارے اس سال کامیاب نہیں ہوئے اور ان کو یقین ہے کہ ممتحن نے ان کی حاضر جوابی کا یہ انعام ان کو دیا۔ آہ! رے بے قدری۔

مگر کون نہیں جانتا کہ کھجور ریگستانی پھل ہے۔ یعنی وہ شدائد کے سامنے بھی سر خم نہیں کرتا۔ پس ہمارے پروفیسر صاحب بہادر بھی ڈٹ گئے۔ چنانچہ اگلے سال انھوں نے ممتحن صاحب کے دستِ مبارک سے ایم۔ اے کی سند گویا چھین لی۔ دنیا میں طاقت کی حکومت ہے۔

جس روز امتحان کا نتیجہ شائع ہوا آپ نے اسی دن ممتحن صاحب کو ایک مختصر عقیدت مندانہ نیاز نامہ بھیجا۔ جو شکریہ سے لبریز تھا اور جو صرف بیس صفحات کا تھا۔ اس کے ہر صفحہ میں تیس تیس سطریں تھیں اور ہر سطر میں صرف پندرہ پندرہ الفاظ تھے۔ یعنی کل مبلغ چھ ہزار نو سو الفاظ تھے۔ سنا ہے کہ صرف اس مکتوب کے پڑھنے اور اس کا مفہوم سمجھنے کے لیے کم سے کم سات لغات کی امداد لینی پڑتی تھی۔ بس یہ تھا علم اور فہم و فراست ہمارے پروفیسر صاحب بہادر کا چشم بد دور!!

یہ بحر عالم گویا بے پایاں تفکرات سے پُر ہے لہٰذا اس کا عبور انگلش چینل کے عبور سے کم دشوار نہیں۔ پھر یہ پروفیسر بھی تفکرات سے کیسے نجات پا سکتے تھے۔ مگر جیسے ہمارے پروفیسر دنیا سے نرالے ہیں ایسی

طرح ان کے تفکرات بھی انوکھے اور عجیب وغریب ہیں۔

حادثہ یہ ہے کہ جس قدر ان کا علم بڑھتا جاتا ہے اسی قدر ان کا وزن گھٹتا جاتا ہے! سمجھے جناب۔

ایسا کیوں ہو رہا ہے اور اس کا سدباب کیسے ہو۔ ان سوالوں کا جواب ان بیچاروں کا دماغ دینے سے گویا عاجز تھا! بلکہ پروفیسر صاحب نے ایک بار مجھ سے فرمایا تھا کہ صرف میں ہی نہیں بلکہ لاہور بھر کے نجومی، حکیم، ڈاکٹر اور وید اور اشتہار باز ادعا کے باوجود یہ معمہ حل کرنے سے قاصر رہے، اور جادوگروں کے جادو بھی تو بے اثر اور باطل ہو کر رہ گئے۔ پروفیسر صاحب کے قول کے مطابق اس حادثہ نما واقع نے پروفیسر صاحب کو اور بھی دُبلا اور کمزور کر دیا۔ کریلا اول تو وہ خود ہی کڑوا اور پھر نیم چڑھا! اُف! پروفیسر صاحب اکثر میرے پاس تشریف لانے کی زحمت گوارا فرمایا کرتے تھے۔ پرسوں آئے تو درد انگیز لب ولہجہ میں فرمانے لگے!

بھائی صاحب اب کیا ہوگا؟

میں۔ کیوں! کیوں!! کیا ہوا پروفیسر بہادر

پروفیسر۔ میرا وزن اس ہفتے پھر چار اونس کم ہو گیا ہے

میں۔ اوہ! چار اونس

پروفیسر۔ خطرہ!

میں۔ خطرہ ہی خطرہ! ایک ہفتے میں چار اونس گویا مہینے میں بیس اونس کم ہو جائے گا۔

پروفیسر۔ ہائے! اللہ۔

میں۔ اُف! گویا ایک سال میں دو سو اونس وزن کم ہو جائے گا۔

پروفیسر۔ ہائے تیرہ پونڈ کے قریب کمی ہو جائے گی۔ آہ۔

میں۔ اوہ! معاملہ واقعی خطرہ سے خالی نہیں ہے! توبہ۔

پروفیسر۔ اُف مصیبت۔

میں۔ اور آپ کا کل وزن کتنا ہے۔ پروفیسر صاحب۔

پروفیسر۔ بہت کم یعنی کل بانوے پونڈ۔

میں۔ بے شک بہت کم ہے! حالت نازک ہے! فرض کیجیے کہ آپ کے بدن کا وزن اسی رفتار سے کم ہوتا گیا تو!

پروفیسر۔ (گھبرا کر) تو! پھر کیا ہوگا؟

میں۔ جو ہوگا ظاہر ہے۔ سات برس کے اندر گویا آپ بالکل بے وزن رہ جائیں گے۔ بے وزن! یعنی رُوح مجرد! آیا دماغ شریف میں آپ کے۔

پروفیسر۔ (مضطربانہ) کیا! آہ!!

ان کا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا!

میں مسکرا کر بولا "مگر آپ اتنا گھبراتے کیوں ہیں پروفیسر صاحب! یہ تو اعداد و شمار اور حساب کتاب کی بات ہے یعنی حقیقت نہیں ہے بس کاغذی کبوتر ہے۔

جی! کیا فرمایا؟

ذرا غور تو کیجیے۔ حکومت ہر سال بجٹ بناتی ہے مرکزی اسمبلی میں اس کے متعلق گرما گرم تقریریں اور بحث مباحثے ہوتے ہیں۔ مگر باایں ہمہ عملی جامہ پہننا لازمی نہیں۔

میری لفاظی نے گویا پروفیسر کی تسلی کر دی۔ تاہم اگر ان کے بجائے کوئی اور ہوتا تو اس کی جرح قدح شاید میرا دماغ چاٹ جاتی غنیمت ہیں ایسے سادہ دل بندے۔ فی الحقیقت براہ راست جنت جانے والے یہی ہیں۔ وہ ذرا وقفے کے بعد بولے "کاش آپ وزیر ہوتے"

میں۔ شکریہ! مگر غور و فکر ضروری ہی اور اس میں خرچ ہی کیا ہوتا ہے "میٹھا" یہ لفظ بار بار کہو تو زبان ایک بار تو لذت یاب ہلاہل ہو ہی جائے گی۔ فرمائیے تو کیا میں جھوٹ کہہ رہا ہوں۔

پروفیسر۔ (جلدی سے) نہیں نہیں آپ تو سولہ آنے سچ فرما رہے ہیں جناب۔

میں۔ شکریہ! اور آپ یہ بھی خوب جانتے ہیں کہ شیخ چلی پیدا کرنے کی جس قدر صلاحیت ماشاءاللہ ہمارے زرخیز ملک میں ہے اتنی قابلیت مغرب و مشرق کے کسی ملک کی مٹی میں بھی نہیں ہے۔

پروفیسر۔ (مسکرا کر) صحیح ہے! (بھائی صاحب آپ تو گنتوں کی گٹھڑی ہیں گویا۔

میں۔ مگر میں عقل و فہم میں آپ کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔

پروفیسر۔ نہیں بھائی نہیں! میری موجودہ شکایت کی دوا آپ ہی کو تلاش کرنی پڑے گی۔ بس آپ ہی تکلیف فرمائیے میں تو عاجز

آچکا ہوں۔

میں۔ یہ بات عجیب نہیں۔ اپنے مرض کا علاج تو افلاطون بھی نہیں کر سکتا۔

پروفیسر۔ بالکل سچ ہے' اچھا تو میرے متعلق کوئی تدبیر سوچیے۔

میں۔ یہ ممکن ہو۔ صرف ارادہ اور خواہش شرط ہو۔ دیکھیے تو ..... ابر طانیہ ہندستان کو آزادی دینے کے واسطے گویا دیوانہ بن رہا تھا' دیوانہ

پروفیسر۔ بالکل ٹھیک ہو۔

میں۔ معاملے کا انحصار آپ پر ہو۔

پروفیسر۔ کیا معنی ..... !

میں۔ کیا تم وزن میں ذرا اور فربہ ہونا چاہتے ہو! واقعی۔

پروفیسر۔ (جوش سے) ضرور ضرور! ابھی اسی وقت میں موٹا ہونا چاہتا ہوں۔ میں تو اس کے واسطے مرا جا رہا ہوں۔

میں۔ تو ہم بھی آپ سے حتمی وعدہ کرتے ہیں۔

پروفیسر۔ میرا وزن بڑھائیے گا؟

میں۔ ہاں۔ ہاں۔ دستاویز لکھ دوں!!

پروفیسر۔ کیا بھائی ناراض ہوگئے؟

میں۔ نہیں تو ..... میں وزن بڑھانے کا نایاب نسخہ ڈھونڈ نکالونگا۔

پروفیسر سب کچھ بھول بھال کر اور سراپا حیرت بن کر بولا

پروفیسر۔ میں ساری زندگی آپ کا شکر گزار ہوں گا! بڑے بھائی

پروفیسر کی بھاری بھرکم آرزو برگ و بار لانے لگی۔ وہ ہمیشہ کی مانند مجھے اپنا چارٹر سنانے تشریف لائے اور حسبِ معمول بولے! بھائی صاحب میرا وزن تو روز بروز کم ہی ہوتا جا رہا ہے۔ میں کیا کروں؟ میں! زہر! .....

پروفیسر۔ بھائی صاحب!

میں۔ ابھی قابل ہیں آپ' شرم چہ کتی است کہ پیش مرداں بیاید

پروفیسر۔ ماسٹر آف سائنس! اور نہیں معلوم کیا کیا ہو یعنی بنتے ہو۔ مگر اپنی طرف سے گویا ہمیشہ آنکھیں بند رکھتے ہو۔ ہمیشہ!!

اب گویا ان کی یہ حالت تھی کہ کاٹو تو لہو نہیں بدن میں! چہرہ زرد و ہلدی بن گیا تھا وہ سمٹ پٹا کر بولے۔ میرے بھائی۔ یہ کیا فرما رہے ہیں آپ

میں۔ تو کیا میں کچھ جھوٹ کہہ رہا ہوں؟

پروفیسر۔ (سر کھجا کر) نہیں۔ نہیں۔

میں۔ اور کیا آپ اخبار پڑھا کرتے ہیں۔

پروفیسر۔ ہاں! ہاں!!

میں۔ خاک پڑھتے ہو! اگر پڑھتے تو یوں نہ روتے اور یہ سبق نہ دہراتے کہ وزن کم ہو گیا۔ وزن کم ہو رہا ہے۔ مر رہا ہوں۔

پروفیسر۔ بھائی صاحب!

میں۔ میں جادوگر نہیں ہوں کہ آپ کی بیماری چھو منتر سے دور کروں میں تو حکیم ہوں۔

پروفیسر۔ لیکن۔

میں۔ خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلی
نہ ہو جس کو خیال آپ اپنی حالت کے بدلنے کا
آپ قوم کی جگہ "شخص" سمجھ لیجیے۔

پروفیسر۔ یعنی؟

میں۔ یعنی آپ کو اپنی فکر آپ کرنی چاہیے۔

اس وقت اس کی شکل دیکھنے کے قابل تھی۔ وہ گویا ہٹلر اور مسولینی سے بھی زیادہ افسردہ دل اور مغموم تھے اور خوف زدہ بھی اگر حقیقت سے بے خبر! پاسبانِ عقل سے بہت دور! وہ گڑگڑا کر بولے۔ بھائی صاحب میری مدد کیجیے اور صاف صاف بتا دیجیے کہ میں کیا کروں۔

میں۔ اگر میری مانو تو ہفتے عشرہ ہی میں وزن دوچند ہو سکتا ہو۔

پروفیسر۔ میرا!

میں۔ اور کیا پتھر کا! یا روئی کا!!

پروفیسر۔ میرا وزن بڑھ جائے گا! کیا یہ ممکن ہو بھائی صاحب۔

میں۔ کیا ممکن نہیں اس دنیا میں! کیا نپولین کا قول بھول گئے۔

پروفیسر۔ یاد ہے مگر اب کروں کیا میں! یہ فرمائیے۔

میں۔ کیا اخباروں میں نہیں پڑھا۔

پروفیسر۔ کیا؟

میں۔ چودھری صاحب کے دورے کا حال۔

پروفیسر۔ پڑھا ہے۔

میں۔ پنجاب کے دورے کا حال اور اب وہ لوٹ رہے ہیں

پروفیسر۔ جی! مگر

میں۔ جب چودھری صاحب ریلوے اسٹیشن پر اترے اور ان کو تولا گیا.....

پروفیسر۔ (اشتیاق سے) تو

میں۔ معلوم ہوا کہ ان کا وزن چار پونڈ بڑھ گیا تھا۔

پروفیسر۔ چار پونڈ! کیا چار پونڈ!! کیا آپ سچ فرماتے ہیں؟

میں۔ اور کیا میں جھوٹ بول رہا ہوں۔

اب وہ تصویر حیرت بلکہ مجسمہ مسرت بن گئے تھے۔ شاید وہ پھیل گئے ان کی آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں۔ ناک ابھر گئی اور جبڑے کچھ اس طرح کھل گئے گویا مرغ روح منھ کے راستے سے نکل کر عالم بالا کو پرواز کر جائے گا بغرض سیر و سیاحت وہ کئی منٹ تک اسی عالم میں رہے اور پھر بولے۔

کیا چودھری صاحب کا وزن بڑھ گیا۔ چار پونڈ؟ ایک ہفتے میں!
سمجھ میں نہیں آیا یہ معمہ۔ دل کو یقین ہی نہیں آیا۔

میں۔ دل کو دھڑکنے دو۔ دماغ کی بات کرو۔ واہ آپ نے ہی پڑھا! کہ اپنی عمر کا بھی خون کیا! اور دولت کا بھی! ہنوز روز اول! اور شاید آپ کا علم آپ کو خراب کر رہا ہے! اے روشنی طبع تو بر من بلاشدی۔ پس.....

پروفیسر۔ بس!

میں۔ اسے تقسیم کر دو! خیرات کر دو یا چین بھیج دو۔ پھر کھل کر سانس لو! تب کہیں جا کر طائر روح کو آزادی نصیب ہو سکتی ہے یعنی بدن کا وزن بڑھ سکتا ہے اور فربہی آسکتی ہے۔

میری یہ باتیں ان کی سمجھ میں آئیں یا نہیں! تاہم وہ مسکرا کر بولے خوب! آپ تو لقمان وقت ہیں۔ آپ نے کس قدر قیمتی انکشاف کیا ہے!

میں۔ بے شک! یہ انکشاف بیش بہا ہے۔ پروفیسر صاحب بہادر! مگر آہ! یہ پاکستان ہے۔ اگر میں روس، جرمنی یا کم از کم انگلستان ہی میں ہوتا تو نوبل پرائز حاصل کرتا ـــــ ورنہ کم از کم رائل ایشیاٹک سوسائٹی کا آنریری ممبر تو ضرور ہی بنا دیا جاتا۔

پروفیسر۔ ضرور، بے شک! میں اس کے متعلق آج ہی ایک مقالہ لکھوں گا۔

میں۔ میں آپ کی مقالہ نگاری کی حقیقت سے خوب واقف ہوں! مگر وزن بڑھانے کے لیے تو فن تقریر کا ماہر ہونا لازمی ہے۔

پروفیسر۔ فن تقریر کا؟

میں۔ اور کیا۔ بس اب تمھیں چودھری صاحب کی طرح تقریریں کرنے کے واسطے دورے پر روانہ ہو جانا چاہیے جس قدر جلد ممکن ہو۔

پروفیسر۔ صلاح تو آپ کی باون تولے پاؤ رتی ٹھیک..... مگر

میں۔ اب اگر مگر کیسی؟

پروفیسر۔ مجھے لیکچر دینا تو آتا ہی نہیں ہے بھائی صاحب۔

میں۔ اجی! آپ یہ کیا فرماتے ہیں پروفیسر صاحب۔ تقریر کرنی نہیں آتی تو اب آجائے گی۔ یہ کون سی بڑی بات ہے ہم سکھا دیں گے لیکچر بازی آپ کو! اور رونا لگا ناکس کو نہیں آتا۔ پروفیسر صاحب۔

پروفیسر۔ (خوش ہو کر) آپ واہ! آپ بھی ہمارے کیسے اچھے بھائی ہیں۔ اب سے آپ کے دولت کدہ پر تقریر کرنی سیکھنے آیا کروں گا! ہر روز! بے ناغہ۔

میں۔ نہیں! میرے ہاں آنے کی ضرورت نہیں۔ میں بال بچوں والا آدمی ہوں بابا! اور آپ ہیں آج کل اکیلے۔ بس آپ کا مکان ہی مشق ستم کے لیے موزوں ہے۔ مگر میں آپ کو ایسے گر بتا دوں گا کہ آپ دوسروں کی مدد کے بغیر ہی بہت جلد دھواں دھار تقریر کرنے لگ جائیں گے اور لوگ تماشا دیکھا کریں گے۔

پروفیسر۔ تو پھر براہ کرم وہ گر مجھے بتا دیجیے۔ ابھی بتا دیجیے۔

میں۔ ابھی کیسے بتا سکتا ہوں۔ فی الحال دو چیزوں کی ضرورت ہے پس وہ آجائیں تو سلسلہ شروع ہو سکتا ہے۔

پروفیسر۔ اچھا! ـــــ تو فرمائیے کہ کون سی دو چیزیں درکار ہیں؟

میں۔ ایک قد آدم آئینہ آنا چاہیے آپ کے قد کا اور ایک ڈیننگ مشین۔

پروفیسر۔ (چکرا کر) کیا دل لگی کر رہے ہیں آپ!

میں۔ پروفیسر صاحب! اس میں دل لگی کی کیا بات ہے! آپ تو بڑے وہی ہیں۔ میری پوری بات سنی نہیں اور بیچ میں بول اٹھے! یہ بھی کوئی آدمیت ہے۔ تمھیں ہر دو چیزیں خریدنی ہوں گی، اور

پھر میں بھی ایک کتاب دوں گا "لیکچراری کے راز"۔ پس اس کتاب کے اصول و قواعد کے مطابق آپ کو تقریر کرنے کی مشق کرنی ہوگی۔

پروفیسر۔ اچھا!

میں۔ مگر خیال رکھنا کہ مشق کرتے وقت تنہائی ضروری ہے۔ اس لیے کمرہ کا دروازہ بند کرنا لازم ہے۔

پروفیسر۔ (مسکرا کر) مانتا ہوں! میں اگرچہ آپ کے برابر دانش مند نہیں، تاہم بالکل بدھو بھی تو نہیں ہوں جیسا کہ بعض گستاخ طالب علم میرے متعلق ہرزہ سرائی کیا کرتے ہیں۔

میں۔ بھونکنے دو ان کو! آوازِ سگاں کم نہ کند رزقِ گدارا۔

پروفیسر۔ میں بہت جلد لیکچرار بن جاؤں گا چودھری صاحب کی مانند۔ یا تو میرے ساتھ تشریف لے چلیے ابھی کہ پہلا سبق ہو جائے۔

میں۔ چیزیں خریدنے کے بعد میری ضرورت ہوگی۔

پروفیسر۔ (سوچ کر) ہاں! اچھا اگلے ہفتے سہی۔ چیزوں کی خریداری میں وقت لگے گا۔

میں۔ ہاں! ہاں ایسی کیا جلدی ہے! کارِ اہم میں عجلت لازم نہیں۔ یہ راز، انگریز خوب جانتے ہیں! اسی واسطے تو وہ ہندستان کو آزادی دینے میں تاخیر کر رہے تھے۔ "تعجیل کارِ شیاطین بود۔" واقعی جلدی شیطان کا کام ہے انسان کا نہیں۔ شریف انسان جلدباز نہیں ہوا کرتے۔

پروفیسر۔ بھائی صاحب آپ مہربانی کرکے آج کے دن ٹھیک چار بجے میرے گھر تشریف لے آئیے گا۔ شکریہ!

پروفیسر نے قول و عمل میں یک رنگی دکھائی۔ قولِ مرداں جاں دارد! میں مقررہ وقت پر ان کے مکان پر پہنچا۔ اوپر کے کمرے میں قدِ آدم آئینہ موجود تھا اور اس کے سامنے کتاب کھلی رکھی تھی اور نیچے ایک پٹرے پر شین رکھی تھی اور دوسری طرف ایک چھوٹی سی میز پر ایک طشتری ریشمی رومال سے ڈھکی رکھی تھی۔ میں یہ سامان دیکھ کر مسکرایا۔ پروفیسر بولے۔

پروفیسر۔ دیکھا آپ نے! میں وعدے کا کیسا پابند ہوں۔

میں۔ آپ پابند نہ ہوں تو اور کون ہو سکتا ہے!

پروفیسر۔ جی!

میں۔ خیر!

پروفیسر۔ تو شروع کیجیے۔

میں۔ مگر یار! تم نے منھ تو میٹھا کرایا ہی نہیں۔

پروفیسر۔ واہ یہ بھی کوئی کہنے کی بات ہے۔ وہ دیکھیے طشتری میں مٹھائی رکھی ہے آپ کے واسطے۔

وہ یہ کہہ کر مسکرائے پھر ہنسے، مگر دانش غرور کی ہنسی!

میں۔ اب آپ کی کامیابی میں شک باقی نہیں رہا۔

پروفیسر۔ اجی شک کا نام ہی نہ لیجیے بھائی صاحب۔

ریہرسل شروع ہو گئی اور بسم اللہ میں نے کرائی۔ پروفیسر مجھے اس طرح سے تک رہے تھے گویا میں پارلیمنٹ کا اسپیکر ہوں۔ ایں جانب بھی بالکل انیسویں صدی کے امریکن لیکچرار کی طرح خوب تن کر، اکڑ کر کھڑے ہو گئے اور پھر ایک پاؤں آگے بڑھایا، گردن ذرا پیچھے کی اور خاص الخاص الفاظ پر خاص زور دے دے کر کبھی ایک سُر میں اور کبھی دوسرے میں بولنا شروع کر دیا۔

پروفیسر منھ پھاڑے اور ٹکٹکی لگائے میری جانب دیکھ رہے تھے اور کئی منٹ بت بنے کھڑے رہنے کے بعد طویل سانس لے کر بولے

پروفیسر۔ کاش میں بھی اسی طرح لیکچر دے سکوں۔

میں۔ شک کی وجہ کیا ہے پروفیسر صاحب۔ ضرور دھواں دھار تقریر کریں گے آپ مشق سے کیا کچھ نہیں آ جاتا "مشق کن مشق کہ بےگانہ شود حلقہ بگوش"! خیر اب آپ ٹھیک ٹھیک میری نقل کریں پروفیسر صاحب!

وہ مسکرائے اور پھر جھجکتے اور جھینپتے ہوئے اٹھے اور آئینے کے سامنے کھڑے ہو گئے اکڑ کر! تاڑ کے درخت کی مانند! گردن بڑی مشکل سے ذرا پیچھے کی طرف کھسکائی اور لگے ہاتھ پاؤں چلانے اور بولے

معزز صاحبِ صدر! دیویو! اور بھائیو!!

بس وہ اس سے زیادہ اور کوئی لفظ زبان سے نہیں نکال سکے گویا کسی نے ان کی زبان پکڑ لی۔ خدانخواستہ۔

میں۔ یہ کیا کرتے ہیں آپ! آواز بلند کرو! بلند!!

۔ مگر وہ زور سے بولے تو آواز نکل گئی یعنی بدن ڈھیلا پڑ گیا اور گردن بھی آگے جھک گئی۔

میں نے صدا لگائی۔ پروفیسر! اپنے آپ کو مت بھولیے اور ہاں سمجھیے کہ آپ کے سامنے ہزاروں کا مجمع ہے اور ہجوم کی آنکھیں اور کان آپ کی طرف لگے ہوئے ہیں! —— بولیے —— ! بولے جائیے! ہاں ہاں!! ٹھیک، اور آگے بڑھیے۔ گردن موڑیے۔ آپ کے چاروں طرف مرد عورت ہیں۔ پاؤں ترچھا کیجیے —— آواز بلند۔ درست مٹھی بھینچیے۔

کیا کر رہے ہو بھئی مٹھی بھینچ کر دوسرے ہاتھ کی مٹھی پر مارو ہاں یوں۔ پرجوش لب و لہجے میں بولیے۔ زندہ باد! پاؤں اور نیچے کرو، ہاں ہاں درست —— پروفیسر صاحب —— مگر یہ آپ کے پاؤں کیوں کانپ رہے ہیں۔ ہیں۔ ہیں۔

اب وہ بیچارے لڑکھڑانے لگے۔ ان کا سانس بھی پھول گیا، اور وہ ہانپتے کانپتے ہوئے بولے —— بس اب بند! میں بہت تھک گیا ہوں

میں نے جواب دیا بہتر ہے پروفیسر صاحب! باقی آئندہ، اب آرام کیجیے۔ آج پہلا دن ہے —— رفتہ رفتہ سب کام درست ہو جائے گا۔

میں چلا آیا اور ان کے ہاں کئی دن تک نہیں گیا تاہم وہ ہر روز تشریف لا کر اپنی کارگزاری کی رپورٹ مجھے سناتے رہے۔ ایک دن آئے تو فرمانے لگے اب میں بالکل آپ کی طرح تقریر کر سکتا ہوں۔ آپ سنیں گے تو فرمائیں گے کہ پروفیسر تم تو مجھ سے بھی اچھے لیکچرار بن گئے، مجھ سے آگے نکل جاؤ گے۔

میں ان کی یہ لن ترانیاں سن کر دل میں ہنسنے لگا مگر از راہ تصنع و تکلف ان سے مخاطب ہوا۔ واقعی ایسا تو ہونا ہی چاہیے تھا پروفیسر صاحب آپ کا یہ تیر سا پھرتیلا بدن، باریک زبان، بلند آواز ان میں سے ایک بھی میرے پاس نہیں۔ ان کا مالک میں نہیں صرف آپ ہیں! مبارک یعنی آپ کو بہت پہلے ہی معلوم ہو جانا چاہیے تھا کہ قدرت نے آپ کی ذات میں تقریر کے جوہر مخفی کر رکھے ہیں۔ گویا آپ اب تک خود کو بھولے ہیں۔ خیر صبح کا بھولا شام کو گھر آتا ہے تو اسے بھولا نہیں کہتے۔

پروفیسر پھول گئے، میں واقعی فطری مقرر ہوں! مگر نہیں، اس کامیابی کا سہرا آپ کے سر پر رہے گا۔ ہاں تو جناب پرسوں تشریف لائیں گے نا؟ اور ہاں جناب آپنے اس مشین کے استعمال کا طریقہ تو مجھے ابھی سکھایا ہی نہیں۔

میں۔ ہنوز اس کی ضرورت بھی نہیں پڑی۔ اس میں کوئی راز بھی نہیں ہے۔ مشق کامل ہو جانے کے بعد مشین پر کھڑے ہو کر تقریر کرنی چاہیے۔

پروفیسر۔ اس کا فائدہ!

میں۔ جو لوگ تقریر کرنا نہیں جانتے یا جو گھبرا جاتے ہیں ان کا وزن تقریر کے وقت گھٹنے لگتا ہے۔

پروفیسر۔ گھٹنے لگتا ہے —— اور ......

میں۔ اور جو مکمل مقرر ہیں یعنی جو اپنے بدن پر کنٹرول رکھتے ہیں اور دل و دماغ قابو میں، ان کا وزن بڑھنے لگتا ہے!

پروفیسر۔ بڑھنے لگتا ہے!

میں۔ ہاں۔

پروفیسر۔ کیا واقعی؟

میں۔ ہاں واقعی!

پروفیسر۔ تو جب پرسوں آپ تشریف لائیں گے تو یقین کیجیے کہ میرا وزن بڑھتا ہوا پائیں گے۔

میں۔ یقیناً! بے شک و شبہ!!

وہ چلے گئے اور میں اپنے کام میں مصروف ہو گیا مگر مشکل سے ایک ہی گھنٹہ گزرا ہو گا کہ کسی نے مجھے آواز دی اور میں نے جھانک کر دیکھا تو سامنے پروفیسر کے بھائی کھڑے تھے۔ میں نے ان سے پوچھا، کیا بات ہے جناب! وہ بولے جلد چلیے۔ پروفیسر کی بیوی آپ کو بلا رہی ہیں۔

میں۔ کیا مجھے۔

وہ۔ جی آپ ہی کو۔ !

میں۔ کیوں کیا بات ہے! کیا ہوا —— اور وہ آئیں کب؟

وہ۔ آج ہی ایک گھنٹہ ہوا۔ ذرا دیر کے بعد میرے گھر پہنچیں اور رونے لگیں اور پھر بولیں۔ آہ! ان کا دماغ شاید خراب ...... وہ کمرہ اندر سے بند کیے اَئیں بائیں شائیں کر رہے ہیں!

کیوں صاحب کیا زیادہ پڑھ جانے سے آدمی کا دماغ واقعی خراب

ہو جاتا ہے۔ آپ نے بھی تو سنا ہوگا۔

میں: ہمارے جیسے ملک میں اس کا زیادہ امکان ہو اور افلاس و فاقہ کشی سے تو اس کا خاص تعلق ہے۔

میں آنے والے کے ساتھ چل دیا۔

وہاں پہنچ کر دیکھا کہ پروفیسرانی کی آنکھیں سُرخ ہیں اور ڈبڈبائی ہوئیں وہ بیچاری غمگین لب و لہجے میں بولیں —— بھائی کچھ معلوم ہے ان کو کیا ہوگیا ہے؟

میں۔ کیا ہوگیا ہے۔ میں کچھ نہیں جانتا۔ ابھی کوئی ایک ہی گھنٹہ ہوا کہ میرے پاس سے اچھے خاصے گئے ہیں، بھلے چنگے چہکتے ہوئے حسبِ معمول۔ ——

بیوی۔ اب تو بری حالت ہے۔ کمرہ اندر سے بند کر رکھا ہے۔ بے معنی سی باتیں کر رہے ہیں، پاگلوں کی طرح —— کبھی زور سے بولتے ہیں اور کبھی دھیمی آواز سے۔ اور کبھی روتے ہیں اور کبھی ہنس دیتے ہیں اور کبھی کبھی غضب ناک بھی ہو جاتے ہیں —— میں نے دروازہ دیر تک کھٹکھٹایا اور آوازیں دیں کہ میں ہوں! اپنا نام بھی لیا —— مگر وہ تو ...... پھر وہ نیک بخت (یا بد بخت) رونے لگی اور اس کی ہچکیاں بندھ گئیں۔

میں سب کچھ جانتا تھا مگر پھر بھی گھبرا گیا اور ان سے بولا جلد آؤ دیکھیں ——

میں اوپر پہنچا تو دیکھا کہ وہ کواڑ کھول کر باہر آرہے ہیں۔ پروفیسر مجھے دیکھتے ہی چلانے۔ آیئے! آیئے!! آپ ہی کے پاس جا رہا تھا میں۔ میرا وزن ذرا بھی تو ...... آیئے —— دیکھیے تو!

اب وہ پھر جلدی سے کمرے کے اندر چلے گئے۔ شاید بیوی کو نہیں دیکھا۔ پھر پروفیسر نے مشین آئینے کے سامنے رکھی اور اس کے اوپر چڑھ کر شیشے کی طرف دیکھتے ہوئے بولے۔

معزز پریسیڈنٹ اور حضرات ......

پھر ان کے ہاتھ اٹھے اور ان کی نظر اپنی بیوی پر پڑی یک بیک!

اب تو گویا زلزلہ آگیا۔ ان کا جسم کانپ گیا اور پاؤں اکھڑ گئے اور پھر وہ شیشے سے ٹکراتے ہوئے —— "ززززز دھم سے فرش زمین پر آرہے۔

پروفیسر صاحب بہادر —— انا للہ، اور ان کے منھ سے نکلا ارے رے۔ ہائے ہائے!! میرا میں —— اب بیوی کی باری آئی۔ چیختی ہوئی دوڑیں —— اور بے چین ہو کر بولیں ہائے! ہائے!! یہ کیا ہوا ان کو۔ یا اللہ بچانا۔

میں نے اپنی ہنسی مشکل سے ضبط کی اور آگے بڑھ کر پروفیسر کو اٹھایا اور پھر ان سے مخاطب ہوا ——!

واہ! اسی بوتے پر ڈون کی لیتے تھے لیکچراری کی مشق خاک کی۔ ایک ہی آدمی۔ ایک عورت۔ اپنی بیوی کو دیکھ کر بدحواس ہوگئے۔ جناب ہزار دو ہزار کا اجتماع ہوتا تو ......

میری اس ڈانٹ ڈپٹ نے گویا ان کو خواب خرگوش سے بیدار کر دیا۔ چنانچہ بولے —— واقعی .... مگر کیا کروں! آخر میں ..!

میں۔ کیا کروں؟ کرو کیا —— مرد بنو۔

پروفیسر۔ بات یہ ہے کہ "نروس بریک ڈاون" کی پرانی شکایت اب پھر کچھ ایک عود کر آئی ہے۔

میں۔ اب آئے راہ پر! تازہ واقعات نے ثابت کر دیا ہے کہ آپ کے اعصاب آج بھی بہت کمزور ہیں۔ نروس سسٹم خراب ہے۔ مگر یہ مرض لا علاج نہیں۔ علاج کراؤ علاج!

پروفیسر۔ میں ڈاکٹر ....

میں۔ گویا ڈاکٹری علاج فیل ہوگیا۔

پروفیسر۔ ہاں۔

میں۔ اس لیے اب یونانی علاج کرائیے۔ یہی علاج اب آپ کے لیے مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

پروفیسر۔ اچھا! کیا سچ؟

میں۔ اور کیا جھوٹ

پروفیسر کی بیگم نے بھی میری تائید کی —— مگر بیچاری شاید سوچ رہی تھی کہ —— روئے یا —— ہنسے۔

"ختم شد"

# غسلِ آفتابی

اس مضمون میں سورج کی روشنی اور شعاعوں کی اہمیت اور افادہ پر روشنی ڈالی گئی ہے غسلِ آفتابی کے فوائد آج سب کے نزدیک مسلم ہیں۔ نیز آفتاب کی مختلف قسم کی شعاعوں اور ان کی نفع بخش خصوصیات کے بارے میں بھی کافی معلومات حاصل ہو چکی ہیں اس میں شک نہیں کہ جسم اور جلد کی صحت مندی کے لیے آفتابی شعاعوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہیے۔

"ہمدرد صحت"

ازمنۂ قدیم میں بہت سے مذاہب و مفکرین سورج کو سرچشمۂ حیات سمجھتے تھے اور یقیناً اسی وجہ سے آفتاب پرستی کی بنیاد پڑی۔ وہ لوگ اس کے حیات بخش خواص حرارت اور روشنی کی وجہ سے سورج کی تعظیم کرتے تھے۔ نیز یہ حقیقت کہ موسم بہار میں زمین اپنے پوشیدہ خزانوں کو سرسبز و شاداب بیل بوٹوں کی شکل میں اگل کر رکھ دیتی ہے اور تمام کائنات اپنے جوبن اور نکھار اور دلفریبی و بہار سے جنت بداماں ہو جاتی ہے اسے بھی وہ سورج ہی کی تاثیر اور کرشمہ سازی پر محمول کرتے تھے۔

متقدمین میں غسلِ آفتابی کے حامیین کی بڑی کثرت تھی، اور انھوں نے اس کے فوائد کے اظہار میں قطعاً کوتاہی نہیں کی تھی لیکن تعجب ہے کہ ازمنۂ متوسطہ میں غسلِ آفتابی کا فلسفہ اور اس کی اہمیت لوگوں کی تغافل شعاری اور بے اعتنائی کی نذر ہو گئی۔ یہاں تک کہ لوگوں نے حجروں اور غاروں میں زندگی بسر کرنا شروع کر دی جہاں دھوپ کی پہنچ محال تھی۔ ایک صدی سے کچھ کم عرصہ پہلے تک غسلِ آفتابی کے حامی اربابِ طب کے طعنہ ہائے دلخراش کا ہدف بنے رہے۔ انھیں عطائی اور نیم حکیم کہا گیا اور غسلِ آفتابی کے متعلق ان کے دعووں کو حماقت، ہذیان اور بڑ سے تعبیر کیا گیا۔ چنانچہ کمزور اور ناتواں لوگوں کو دھوپ اور آفتابی شعاعوں سے یکسر محروم رکھا جاتا تھا اور سورج ان کے لیے شجرِ ممنوعہ قرار دیا جاتا تھا ابتدائی دکٹوریین عہد میں سل و دق کے مریضوں کے علاج کی کیفیت یہ تھی کہ انھیں ایسے کمروں میں مقید کر دیا جاتا تھا جن میں ہوا کا گزر نہ ہو۔ کھڑکیاں تمام بند کر دی جاتی تھیں اور دس بھری کا جام ان کی غذا تجویز ہوتا تھا۔ ان تمام مریضوں کا انجام یقینی طور پر موت ہی ہوتا تھا۔ لیکن معالجین کی آنکھیں پھر بھی نہیں کھلیں اور ان کا وہی علاج بدستور جاری رہا اور صرف ہماری پچھلی نسل کے وقت سے بہزار دقت ایسے مریضوں کا "کھلی ہوا میں علاج" کا طریقہ رائج ہو سکا ہے۔

کس قدر حیرت انگیز ہے لوگوں کی ظلمت پرستی اور جہالت پسندی۔ اصل یہ ہے کہ تمام جانداروں، پھلوں، پھولوں اور پودوں کو معرضِ وجود میں لانے اور ان کی تخلیق میں سورج کا ہاتھ ہے اور وہ اپنے نشو و نما اور بڑھت اور پھلت کے لیے آفتاب کی موجودگی کے رہینِ منت ہیں۔ سطحِ جسم پر آفتابی شعاعوں کے فوائد ذرا سے غور اور گرد و پیش کے حالات پر نظر ڈالنے سے ظاہر ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر سلوسٹر گراہم نے اب سے ایک صدی قبل غسلِ آفتابی کی تائید میں کہا تھا:

'اگر انسان ہمیشہ عریاں جسم پر آفتابی شعاعیں پڑنے دے اور جسم کو دھوپ میں کھلا رکھے تو اس کی بیرونی جلد ——— باعتبارِ ترکیبی ساخت و فعلیاتی خواص ——— زیادہ مستحکم، صحت مند اور توانا ہو جائے گی اور زیادہ بہتر طریقے سے اپنے افعال انجام دے سکے گی بلکہ تمام نظامِ جسمانی پر اس کا خوش گوار اثر پڑے گا۔ دورانِ خون خصوصاً وریدوں میں جو جلد سے قریب ترین، خون کا دوران زیادہ آزادانہ اور سہولت کے ساتھ واقع ہو گا۔ نیز وہ عضلات جو اختیاری حرکات

سے متعلق ہیں زیادہ نشو و نما حاصل کریں گے اور قوی ہو جائیں گے۔ مختصر یہ کہ تمام جسم کے افعال زیادہ اچھی طرح سے انجام پانے لگیں گے۔"

اسی طرح ڈاکٹر آر۔ ٹی ٹرال نے اپنی کتاب "پانی کا علاج برائے استفادۂ خلق" (واٹر کیور فار میلین) (مطبوعہ ۱۸۶۰ء) میں لکھا ہے:۔

"معالجاتی عامل کی حیثیت سے روشنی کی صحیح قدر لوگوں نے نہیں پہچانی ہے۔ بہت سے اشخاص، جو نہایت مزین اور قیمتی فرنیچر سے آراستہ پیراستہ کمروں میں رہتے ہیں۔ وہ بہت سے کمروں کو صرف فرنیچر کی حفاظت کے خیال سے اتنا تاریک کر لیتے ہیں کہ وہاں کی ہوا تک کثیف ہو جاتی ہے اور اس میں تازگی باقی نہیں رہتی۔ کمزور اور ناتوان اشخاص کو خاص طور سے سورج کی روشنی سے استفادہ کرنا چاہیے۔ البتہ تیز دھوپ کی حالت میں ذرا سر کو بچانا چاہیے۔ لیکن باقی جسم کو اس طرح کھلا رکھنا چاہیے کہ اس پر براہِ راست دھوپ اور سورج کی کرنیں پڑیں۔ یہ چیز بہت قوت بخش ثابت ہوگی۔"

اب سورج کی روشنی پر کافی تحقیق و تفتیش ہو چکی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ اس میں قصیر و طویل دو قسم کی شعاعیں ہوتی ہیں۔ بنفشی شعاعیں قصیر اور جذب ہونے والی ہوتی ہیں اور سرخ شعاعیں طویل ہوتی ہیں اور حرارت پیدا کرتی ہیں۔ دونوں قسم کی شعاعیں جسم انسانی میں داخل ہوتی ہیں اور اپنا اثر کرتی ہیں۔ شعاعوں میں حیاتین بھی ہوتی ہیں اور بعض حیاتین تو صرف شعاعوں ہی کی موجودگی میں اچھی طرح سے تحلیل ہوتی ہیں مثلاً یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ کیلسیم ان کی غیر موجودگی میں جسم میں بخوبی تحلیل نہیں ہوتا۔ ایڈنگٹن نے بتایا ہے کہ میگنیشیم، سیلیکن، فولاد اور دیگر قیمتی عناصر بھی جسم میں سورج کی شعاعوں ہی کے تحریک افزا اثرات کے ماتحت تحلیل ہوتے ہیں۔ مرغیوں کو اگر دھوپ سے یکسر محروم کر دیا جائے تو وہ یا تو انڈے بالکل نہ دے سکیں گی یا اگر دیں گی بھی تو ان کے چھلکے سخت ہونے کے بجائے ملائم ہوں گے۔ خون کی کیمیائی ترکیب میں بھی شعاعوں کو بہت بڑا دخل ہے۔ جسم پر اگر شعاعیں برابر لی جاتی رہیں تو دو ایک ہفتے کے اندر ہی جسم میں فاسفورس کی مقدار دگنی ہو جائیگی۔ مرض کساح (رکٹس) کا ازالہ ہو جائے گا اور ہڈیاں مضبوط ہو جائیں گی۔ جن کے ڈھانچے پر عضلات کی ساخت برقرار رہتی ہے۔

ڈاکٹر ڈبلیو۔ ایچ بیٹس نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ سورج کی روشنی میں آنکھیں کھلی رکھنے سے بصارت قوی ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے اس طرف اشارہ کیا ہے کہ وہ جانور اور پرند جو اندھیرے غاروں میں چھپے رہتے ہیں بتدریج ان کی بصارت زائل ہوتی ہے اور وہ ان معروف پرندوں کے مقابلے میں جو اپنی تیزیٔ بصارت کے لیے مشہور ہیں اندھے کہلائے جا سکتے ہیں۔ آنکھوں کی ساخت اس طرح کی ہے کہ وہ تیز روشنی کا مقابلہ کر سکیں اور غیر ضروری روشنی ان میں داخل نہ ہو۔ موجودہ زمانے میں دھوپ کے چشموں کے استعمال کا بڑھتا ہوا رواج ہرگز مستحسن نہیں ہے اور یہ آنکھوں کے لیے افادہ کے بجائے کہیں زیادہ مضرت رساں ہے۔

جاندار خلیات اندھیرے کی نسبت روشنی میں کہیں زیادہ آکسیجن جذب کر سکتے ہیں۔ سورج کی روشنی پودوں میں "کلوروفل" اور جانداروں میں ہیموگلوبین کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ اجزا نباتات اور حیوانات میں علی الترتیب حامل آکسیجن ہیں اور ان کی مقدار میں اضافہ آکسیجن اور غذا کی کیمیائی ترکیب کے ذریعے استحالۂ غذا کے عمل میں بڑا ممد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

عضلات آکسیجن سے بھی غذا حاصل کرتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ جب وہ کثرت سے استعمال ہوتے ہیں اور انھیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے تو انھیں آکسیجن کی شدید ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ یہ امر کہ آکسیجن عضلات کے تغذیہ کا کام کرتی ہے" قدما کو بھی معلوم تھا اور آج تو ہر کھلاڑی تربیت جسمانی کے لیے غسل آفتابی کو ناگزیر خیال کرتا ہے اور اس سے مستفیض ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف عضلات کی باعتبار کیفیت و کمیت ترقی ہوتی ہے بلکہ عضلات میں کیلسیم کا اضافہ بھی ہوتا ہے اور ان کی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے۔ کھلاڑیوں کے عضلات کی تندی و سختی کیلسیم کی معتدبہ مقدار کے بغیر ممکن نہیں۔ چنانچہ عمدہ اور مضبوط عضلات میں نرم اور پھسپھسے عضلات کے مقابلہ میں کہیں زیادہ کیلسیم موجود ہوتا ہے۔ وزنی

کے بعد ان میں کیلسیم کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ وہ عضلات جن کو دھوپ اور آفتاب کی شعاعیں خوب حاصل ہوں خوب بڑھتے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اور ان کی انقباضی قابلیت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے کیونکہ شعاعوں سے ایک تو انھیں کیلسیم کی کافی مقدار مل جاتی ہے اور دوسرے تغذیہ اچھی طرح سے ہوتا ہے۔

ڈاکٹر شیلیشن کہتے ہیں:۔

"اگر جلد کو غسل آفتابی سے اچھی طرح مستفیض و متمتع ہونے دینے کا اہتمام کیا جائے تو وہ نہ صرف مضبوط و تومند ہوگی بلکہ ساتھ ہی ساتھ ریشم کی طرح ملائم اور چکنی بھی۔ آفتابی شعاعیں بہترین سامان آرائش ہیں۔ شعاعوں میں جلد کچھ دیر رہے تو وہ کسی قدر پھول جاتی ہے۔ اس وقت آہستہ آہستہ بیرونی جانب ہاتھ سے ملا جائے تو جلد کی شکنیں کچھ عرصہ میں دُور ہو جائیں گی اور اس طرح شکنوں کا دُور ہو جانا افزائش حسن میں منتج ہوتا ہے"۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ کسی چیز کے استعمال میں مناسب حدود سے تجاوز مضرت کا باعث ہوتا ہے۔ لہٰذا غسل آفتابی، اور دھوپ میں جسم کے کھلا رکھنے میں احتیاط بھی لازم ہے۔ دھوپ جسم کے رنگ پر اثر ڈالنے کے لیے کچھ دنوں خاص طور سے احتیاط برتنی چاہیے ورنہ اس کا اندیشہ ہے کہ کہیں جلد بھُن کر نہ رہ جائے۔ نیز جسم میں سمیات پیدا ہو جائیں اور نتیجے میں عامل بیمار ہو جائے اور اسے دردِ سر، متلی اور حرارت کی شکایت پیدا ہو جائے۔ اس کا اندیشہ ان دنوں میں زیادہ ہوتا ہے جب مطلع کے ابر آلود ہونے کی وجہ سے دھوپ میں تمازت کم سمجھ کر زیادتی کی جائے۔ لحاظ رہے کہ انفرا ریڈ اور الٹرا وائلٹ شعاعیں بہت تیز اور زوردار ہوتی ہیں اور ان کی زیادتی نقصان کا باعث ہو سکتی ہے۔ یہ امر ہمیشہ ملحوظ رکھنا چاہیے کہ دھوپ اور شعاعوں میں جسم کے کھلا رکھنے کا عمل شروع میں کم کیا جائے اور وقت میں اضافہ تدریج ہو۔

مختصراً یہ کہ سورج کی روشنی عضلات بلکہ سارے جسم کو تحریک اور قوت بہم پہنچاتی ہے۔ داخلی طور پر بھی اور بیرونی سطح کے لیے بھی۔ اس سے زیادہ سے زیادہ کام لینا چاہیے تاکہ جسم میں زور اور قوت بڑھے اور جسم کی عام صحت اور توانائی میں خاطر خواہ اضافہ ہو۔

---

# آل پاکستان آیورویدک اینڈ یونانی طبّی کانفرنس

آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس دہلی کی سٹینڈنگ کمیٹی کے پاکستانی اراکین کا ایک جلسہ بمقام طبیہ کالج انجمن حمایت الاسلام لاہور۔ ۲ اگست سنہ ۹۴۸ کو بوقت ۹ بجے صبح زیر صدارت حکیم اقبال حسین صاحب جعفری منعقد ہوا۔ دو کے سوا باقی تمام حضرات تشریف فرما تھے یا ان کے جوابات ایجنڈا آ چکے تھے۔ اس کے علاوہ کراچی، سندھ، مشرقی پاکستان، بلوچستان، صوبہ سرحد، صوبہ پنجاب کی طبی جماعتوں اور سربرآوردہ اطبا اور سیکریٹری آل انڈیا آیورویدک و یونانی طبی کانفرنس دہلی کی طرف سے تعاون کے تحریری پیغامات موصول ہوئے۔ کثرت حاضری کے لحاظ سے کانفرنس کی تاریخ میں یہ اجلاس غیر معمولی تھا۔ موجودہ پاکستانی ممبران سٹینڈنگ کمیٹی پر مشتمل ایک عارضی پاکستانی آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی ابتدائی تشکیل بغرض اجراء کار منظور ہوئی۔ شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قرشی آرگنائزر مقرر ہوئے۔ ان کو اختیار دیا گیا کہ وہ کانفرنس کی صوبہ جاتی تنظیم کریں۔ نیز اجلاس عام کے لیے بمقام کراچی یا دیگر مناسب مقام پر جلد از جلد انتظام کریں جس میں مستقل سٹینڈنگ کمیٹی و عہدیداران کا انتخاب عمل میں لایا جائے۔ نیز ایک ریزولیوشن منظور ہوا جس میں حکومت پاکستان سے مطالبہ کیا گیا کہ وہ جلد از جلد اسلامی طب کی سرپرستی کرے، طبی کالج کھولے، طبی شفاخانے جاری کرے اور اطبا کی رجسٹریشن کرے۔

(نامہ نگار)

# سوال و جواب

## سوءِ ہضمی

**سوال:۔** دو سال سے مجھے سوءِ ہضمی کی شکایت ہے۔ بہتیری دوائیں کرلیں لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں کو دکھایا انھوں نے ڈسپپ سیا (سوءِ ہضمی) تجویز کیا۔ گویا یہ بھی ایک قسم کی سوءِ ہضمی ہے جس نے اچھی خاصی مستقل صورت اختیار کرلی۔ تنگ آکر اب آپ کی طرف رجوع کرتا ہوں اور چاہتا ہوں کہ کوئی ایسا تدبیری علاج بتائیے کہ جس سے مجھے اس موذی تکلیف سے ہمیشہ کے لیے نجات مل جائے اور دوائیں بھی نہ پینی پڑیں کہ میں اب قدح پیمائی سے سخت تنگ آچکا ہوں۔ آپ کے وسیع تجربہ و مطالعہ سے مجھے یقین ہے کہ صرف میں ہی نہیں بلکہ میرے جیسے دوسر مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا۔

ضیاء الحق حسینی۔ کلکتہ

**جواب:۔** ڈسپپ سیا (سوءِ ہضمی) جسے ہم اردو میں سوءِ ہضمی کہہ سکتے ہیں، موجودہ تہذیب کی عنایتوں میں سے ایک عنایت ہے، اور آج بڑے بڑے شہروں میں تو یہ بہت عام ہے۔ لیکن آپ نے اپنی ہسٹری مجھے نہیں لکھی کہ میں خاص آپ کی سوءِ ہضمی کے اسباب پر غور کرتا اور آپ کے لیے خود کوئی مخصوص علاج تجویز کر دیتا۔ اگر میرے متعلق آپ کو بھی کہیں یہ غلط فہمی ہوگئی ہے کہ میں فقط مرض کا نام سن کر علاج تجویز کر دیتا ہوں تو اکر دور کر دیجیے۔ اس خصوصیت کا حامل تو آپ کو ہر شخص نظر آئے گا خواہ وہ دنیا میں کوئی بھی کام کرتا ہو، اس کا تجربہ کرنا ہو تو کسی جگہ آپ اپنی کسی تکلیف کا ذکر کر دیجیے آپ کو اسی وقت مخاطبین میں سے بہت سے حاذق اپنا اپنا مجرب نسخہ بتا دیں گے۔ تو عرض یہ ہے کہ یہ تو عطائیوں کی خصوصیت ہے طبیب کو تو مکمل حال معلوم ہونا چاہیے۔ خاص طور پر اس وقت تو ضرور جب کہ تشخیص و تجویز خط و کتابت کے ذریعے ہو۔

بہر حال میں یہاں ڈسپپ سیا (سوءِ ہضمی) کی قسمیں اسباب و علامات اور تدارک پر مختصر لکھے دیتا ہوں آپ اسے اچھی طرح پڑھ کر معلوم کر لیجیے کہ آپ کو کس نوعیت کی سوءِ ہضمی ہے اور اسے کس طرح دور کرنا چاہیے۔

ڈسپپ سیا (سوءِ ہضمی) تین قسم کا ہوتا ہے لیکن اس تقسیم کے معلوم ہو جانے کے بعد بھی صحیح طور پر یہ تشخیص کر لینا کہ فلاں مریض کو فلاں قسم کا ڈسپپ سیا ہے ذرا دشوار کام ہے۔ اس لیے کہ ان تینوں صورتوں کی علامات اکثر و بیشتر حالات میں یک جا جمع ہوتی ہیں۔ اس لیے میں اسباب و علامات اور علاج پر آئندہ جو کچھ بھی لکھوں گا وہ ہر صورت و قسم پر حاوی ہوگا۔

۱۔ عضوی سوءِ ہضمی یا ڈسپپ سیا اس میں اعضائے ہضم کسی خرابی پیدا ہونے کی وجہ سے اپنے اصلی سائز سے بڑھ جاتے ہیں اور بڑھے ہوئے نظر آنے لگتے ہیں۔

۲۔ فعلی سوءِ ہضمی:۔ اس میں اعضائے ہضم بڑھے ہوئے تو نظر نہیں آتے لیکن ان کی فعلیت میں خرابی پیدا ہو جاتی ہیں۔

۳۔ عصبی سوءِ ہضمی:۔ اس نوعیت کی سوءِ ہضمی میں اعضائے ہضم کی ساخت و فعلیت میں تو کوئی خرابی آتی نہیں لیکن ان اعصابی مراکز میں جو ان کے اعمال و وظائف کی باقاعدگی کے ذمہ دار ہیں کچھ بے قاعدگی رونما ہو جاتی ہے۔

اب اگر کسی بگاڑ کی وجہ سے کوئی شخص ڈسپپ سیا کی پہلی یا دوسری یا تیسری قسم میں مبتلا ہوتا ہے اور باوجود علاج و معالجہ اس کا مرض قابو میں نہیں آتا تو مزمن ہونے کے بعد یہ سمجھنا چاہیے کہ اسے ہر قسم کی ڈسپپسیا ہوگئی اور اگر نہیں بھی ہوئی ہے تو علاج میں بہر حال ہر صورت حال کا خیال رکھنا ضروری ہے سب کے متعدد اسباب ہیں اور یہاں ان تمام کا تفصیلی ذکر کرنا کسی طرح ممکن نہیں لہٰذا اختصار کے لیے ہم انھیں تین بڑے عنوانوں میں تقسیم کرتے ہیں۔

ہمارے جسم سے متعلق جو عادات ہیں ان کا صحیح نہ ہونا مثلاً:۔

(الف) اچھی طرح چبا کر کھانا کھانا۔ ۴-۵ منٹ میں جلدی جلدی بس پیٹ میں ڈال لینا۔

(ب) بے وقت کھانا کھانا۔

(ج) ورزش نہ کرنا۔ یا ورزش کرنا تو زیادہ کر لینا۔ یا کھانے سے فوراً پہلے یا بعد میں کرنا۔

(د) صحیح طور پر اجابت نہ ہونا قبض رہنا

(س) تمباکو نوشی (خواہ پان کے ذریعے یا بیڑی سگریٹ کے ذریعے) کی زیادتی۔ خالی معدہ سگریٹ نوشی تو کم پینے کی صورت میں بھی نقصان دہ ہے۔

۲۔ غذائی بے عنوانیاں یعنی غلط قسم کی غذا کھانا مثلاً

(الف) کسی مقدار میں بھی منشی اشیا کا استعمال: بعض لوگ کہتے ہیں کہ اعتدال کے ساتھ شراب نوشی کی جائے تو کسی نقصان کا احتمال نہیں لیکن یہ غلط خیال ہے جسے اہل مغرب نے محض اپنی شراب نوشی کو حق بجانب قرار دینے کے لیے پھیلایا ہے۔ انھوں نے شروع میں جب اس کے مضرات پر غور کیا اور انھیں معلوم ہوا کہ ان کی قومی صحت پر اس کا کتنا خراب اثر ہو رہا ہے تو گھبرا کر کئی بار کوشش کی کہ شراب کو ممنوع و ناجائز قرار دے دیا جائے لیکن جب شراب کے خلاف زبردست پروپیگنڈ اور قانونی طور پر ناجائز قرار دینے کے باوجود ان لوگوں نے ذلیل سے ذلیل شراب بنا کر خفیہ طور پر پی اور ان کی صحتیں پہلے سے زیادہ خراب ہو گئیں تو انھوں نے اس پر سے امتناعی حکم ہٹا لیا۔ اس کے بعد کچھ لوگوں نے اس کے فوائد کو اجاگر کر کے دنیا کے سامنے پیش کیا اور بتایا کہ اگر محدود مقدار میں شراب نوشی کر لی جائے تو اس سے صحت کے خراب ہونے کا کوئی امکان نہیں۔ لیکن یہ ایک فریب نفس ہے سخت قسم کا دھوکہ ہے اور حیرت ہوتی ہے کہ یہ قوم علم و سائنس میں اس قدر ترقی یافتہ ہو جانے کے بعد بھی خود فریبی میں مبتلا ہے۔ یہ صحیح ہے کہ شراب میں کچھ فائدے بھی ہیں۔ میں کہتا ہوں شراب ہی پر کیا موقوف ہے۔ دنیا کی خراب سے خراب شے جسے لوگ قطعی ناکارہ سمجھتے ہیں وہ بھی یکسر بیکار نہیں۔ اس کے بھی کچھ نہ کچھ فوائد ہوں گے۔ وہ بھی انسان کی کسی نہ کسی صورت میں کام آتی ہوگی۔ اسی طرح شراب میں بھی کچھ فوائد ہیں لیکن ان فوائد کی حیثیت دوائی ہے غذائی نہیں۔ الکحل کی دوائی افادیت سے کسی کو بھی انکار نہیں لیکن افسوس کہ لوگوں نے ایک دوا کو غذا بنا کر اپنی روزمرہ کی زندگی میں استعمال کرنا شروع کر دیا۔ میں اسے بھی صحیح سمجھتا ہوں کہ کچھ عرصہ تھوڑی سی مقدار میں شراب پینے سے فائدے ہی فائدے محسوس ہوں گے اور نقصان کچھ نہ محسوس ہوگا۔ لیکن اگر آپ یہ کہیں کہ اس سے نقصان ہوتا ہی نہیں تو یہ بالکل تجربہ اور حقیقت سے خلاف بیان ہوگا جسے سائنس قبول کرنے کے لیے تیار نہیں۔ اس کے اثرات کچھ عرصہ کے بعد محسوس ہونے شروع ہو جائیں گے۔ یہ اور بات ہے کہ آپ ان علامات کی توجیہہ کسی دوسرے طریق پر کریں اور انجام کار شراب کی ایک خاص مقدار جسم پر پہنچنے کے بعد تو کوئی اندھا اور بےحس ہی ہوگا جو اس کے نقصانات کو نہ دیکھ سکتا ہو۔

(ب) چائے، قہوہ کا کثرت استعمال خاص طور پر اس صورت میں جبکہ وہ دیر تک کشید کی گئی ہو اور خوب "گاڑھی" ہو جائے۔

(ج) کھانا کھانے کے دوران میں بہت زیادہ پانی یا کوئی اور سیال شے کا استعمال۔

(د) ٹھوس اور دیر ہضم مرغن غذا کا زیادہ استعمال۔

(س) شکر و مٹھائیوں کا کثرت استعمال۔

(ص) زیادہ پکے ہوئے اور کچے پھلوں کا استعمال۔

(ش) بے قلعی برتنوں میں کھانا پکانا وغیرہ

(۳) ڈسپیپسیا بعض حالات میں دوسرے امراض کی ایک ضروری علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے مثلاً پھیپھڑے، جگر، قلب اور دوسرے خون بنانے والے اعضا کے عوارض کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔

اس کی حسب ذیل علامات بتائی جاتی ہیں اور میرے تجربے میں بھی آئی ہیں:۔

(۱) ایک قسم کی جلن پیٹ میں ناف کے چاروں طرف یا ذرا قدرے اوپر ہوتی ہے جس کی شدت میں کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ بعض لوگوں کے خفیف سی جلن ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو اس کی وجہ سے اچھی خاصی تکلیف ہوتی ہے۔

(۲) آنتوں میں ریاحیں بننا اور ریاحوں کا کثرت سے خارج ہونا،

ڈکاریں آنا اور منھ سے رال کا بہنا۔

(۳) صبح سویرے فوراً بستر سے اٹھنے کے بعد یا کھانے کے بعد متلی و قے کا ہونا، قے میں غیر منہضم یا نیم منہضم اجزائے غذا کا موجود ہونا۔

(۴) بھوک کی کمی۔ دیگر علامات مثلاً مائل رنگ ہوجانا، زبان پر تہ چڑھی ہوئی ہونا، تنفس میں ایک قسم کی بو ہونا، دانتوں کا خراب ہوجانا، صاف اور باقاعدہ اجابت نہ ہونا، نیند کی کمی، کام میں دل نہ لگنا، دماغی پستی اور اس کے ساتھ مزاج کا چڑچڑا ہونا۔

علامات بتانے کے بعد میں ڈسپیپسیا کے متعلق وہ تدابیر بتاؤں گا جن پر عمل پیرا ہونے سے مرض میں الجھاؤ نہیں پیدا ہوگا اور دوائی علاج بھی شدید صورتوں میں اختیار کیا جائے گا تو اس کا پورا پورا فائدہ بھی اسی وقت حاصل ہوگا جب ان ہدایات پر عمل کیا جائیگا۔ ابتدائی صورتوں میں تو دوائی علاج کی سرے سے ضرورت ہی پیش نہیں آئے گی۔ محض ان ہدایات پر عمل کرنے سے ہی مرض قابو میں آجائیگا۔ اس کے بعد آپ مرض کے متعلق خود اندازہ لگا لیجیے کہ دوائی علاج کی ضرورت ہے یا محض تدبیری علاج ہی سے ٹھیک ہو جائے گا۔ بہرحال اسے پڑھتے ہی آپ ان تدابیر پر عمل تو شروع کر دیجیے۔ اس کے کچھ دن بعد جب آپ کو خود مرض کی شدت و حدود کا اندازہ ہو جائے پھر آپ خواہ کسی ہوشیار مقامی طبیب سے رجوع کر لیجیے، خواہ ہماری مجلس تشخیص و تجویز سے رجوع کر کے نسخہ تجویز کرا لیجیے۔ دونوں صورتوں میں یقینی طور پر آپ کو اس موذی مرض سے نجات مل جائے گی۔

(۱) اپنے منھ اور دانتوں کو صاف رکھیے۔ برش یا مسواک سے اپنے دانت کم سے کم دن میں دو مرتبہ تو صاف کیجیے۔ ایک صبح اٹھتے ہی اور دوسرے رات کو سوتے وقت۔ خراب بوسیدہ دانتوں کو نکلوا دیجیے کہ اس سے اور دانتوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

(۲) کھانا سہولت و اطمینان سے کھائیے اور خوب چبا کر کھانے میں ہو سکے تو کھانے کے درمیان مطلقاً پانی نہ پیجیے۔ اگر پانی کی خواہش کو روکا نہ جا سکے تو کم مقدار میں پیجیے۔ اگر کھانے سے پندرہ بیس منٹ پہلے پھیکا لیموں کا رس پانی میں ملا کر پی لیا جائے گا اور کھانا خوب چبا کر کھایا جائے گا تو آپ بغیر پانی پیے کھانے کی عادت آسانی سے ڈال سکتے ہیں۔ اسے آزمائیے آپ کو اس سے حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔ یہ عادت تو مریض و تندرست ہر شخص کو ڈالنی چاہیے اور کھانے کے لیے جو وقت بھی آپ مقرر کریں عام طور پر اسی وقت کھائیے۔

(۳) ایک یا دو گھنٹہ روزانہ اپنی جسمانی ورزش پر بھی صرف کیجیے۔ کہ تندرستی کے لیے یہ بھی اسی طرح ضروری ہے جس طرح غذا اور تازہ ہوا۔

(۴) اس پر نظر رکھیے کہ آپ کو روزانہ ایک یا دو وقت اجابت ضرور ہو جائے اور آپ قبض محسوس نہ کریں۔ جو وقت اجابت کے بندھے ہوئے ہیں اس وقت ضرور جائیے اور انھیں ٹالیے نہیں۔ قبض دور کرنے کے لیے ایک تدبیر اور بتاتا ہوں۔ رات کو ایک بڑا چمچہ کشمش کا لے کر دو تین بڑے چمچے بھر پانی اور آدھے لیموں کا عرق اس میں ڈال کر رات کو بھگو دیجیے۔ صبح اٹھ کر نہار منھ کشمش کو نچوڑ کر وہ پانی پی جائیے اور کشمش کے بھوک کو کھا لیجیے۔ بادام، کشمش، کھجور اور پھلوں کا استعمال قبض کو پاس بھی نہیں پھٹکنے دے گا۔

(۵) اگر آپ سگرٹ نوشی کرتے ہوں تو اسے چھوڑ دیجیے۔ لیکن اگر آپ اسے نہ چھوڑ سکتے ہوں تو کم سے کم خالی معدہ تو نہ پیجیے۔ آپ کہیں گے مجھے تو اجابت ہی اس کے بل پر ہوتی ہے تو اس کا جواب یہ ہے کہ آپ اجابت کی پرواہ نہ کیجیے، رفع قبض کی جو تدابیر میں نے بتائی ہیں ان پر عمل پیرا ہونے سے آپ کو قبض ہرگز نہ ہوگا خواہ آپ سگرٹ پییں یا نہ پییں۔

(۶) عادتاً چاء اور قہوہ کا استعمال چھوڑ دیجیے۔ سوءِ ہضمی اس قدر عام ہو جانے میں ان دونوں چیزوں کی عادت کو بڑا دخل ہے۔

(۷) الکحلی مشروبات کا استعمال بھی سوءِ ہضمی پیدا کرتا ہے۔ انھیں بھی چھوڑ ہی دینا چاہیے۔

(۸) غذا بھی متوازن ہونی چاہیے جس میں نشکر و نشاستہ دار غذا بھی ہو، لحمی و شحمی اجزا بھی ہوں اور حیاتین و معدنی نمکیات کی کافی مقدار پائی جاتی ہو۔ مثلاً ایسی غذا کھائی جائے جس میں چاول، گیہوں اور اس کا بے چھنا آٹا، دالیں، دودھ، دہی، مکھن، سبزیاں اور پھل سب ہی شامل ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں۔ کھانا مزے لے لے کر کھائیے۔ وقتاً فوقتاً ہفتہ میں ایک آدھ دن کا فاقہ بھی ضروری ہے۔ اس دوران میں محض پھلوں کا رس استعمال کیجیے۔ اس سے جسم کے فضلات و فاسد مادوں کا اخراج ہو جائے گا اور آپ تندرست رہیں گے۔

میری دی ہوئی ان ہدایات پر عمل کر لیا تو یقین جانیے ہر قسم کی سوء ہضمی درست ہو جائے گی۔ اور اس کے بعد اگر دوائی علاج کی ضرورت بھی ہو گی تو معمولی سی دوا بھی وہ کام کر جائے گی کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔

## میرا وزن نہیں بڑھتا۔

سوال:۔ میں کافی عرصہ سے آپ کا رسالہ پڑھتا ہوں۔ چھ سات ماہ سے آپ نے اپنے رسالہ میں غذا اور ورزش کی اہمیت پر کافی زور دیا ہے غذا کے متعلق جو کچھ اب تک آپ نے لکھا ہے میرے دل کو لگا اور میں نے کوشش کی کہ ان ہدایات پر جہاں تک ہو سکے عمل کروں۔ تین مہینے سے میں نے سبزیوں اور پھلوں کا استعمال اپنی غذا میں شامل کر لیا ہے۔ اس سے میری ایک شکایت یعنی قبض اور اجابت کا صحیح نہ ہونا تو تقریباً جاتا رہا لیکن میرا وزن نہیں بڑھا اور نہ جسم پر کوئی بوٹی چڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ روزانہ صبح ٹہلنے بھی جاتا ہوں۔ کھانا بھی خوب پیٹ بھر کر کھا لیتا ہوں۔ دونوں وقت بالالتزام وقت پر کھانا کھاتا ہوں۔ میرے خیال میں ابھی کچھ کسر رہ گئی۔ یا تو میں ان متفرق مضامین سے جو کئی رسالوں میں پھیلے ہوئے ہیں صحیح نتیجہ نہیں نکال سکا یا ابھی کچھ اور جاننا باقی ہے۔ میں ممنون ہوں گا اگر آپ ہمدرد صحت میں میرے اس معاملے کو زیر بحث لائیں گے اور ہم سب ہی کو اس سلسلے میں مزید ہدایات دیں گے۔

منظور احمد۔ آسنسول

**جواب:**۔ آپ کے پورے حالات میرے سامنے نہیں ہیں کہ میں دیکھ سکوں۔ جو کچھ آپ کھاتے ہیں اس سے جسم پورا پورا فائدہ کیوں نہیں اٹھاتا۔ اول تو محض دبلا ہونا کوئی بیماری نہیں ہے کہ ایک شخص خواہ مخواہ اس کی فکر کرے۔ اصل چیز تندرست رہنا ہے تو آپ کو الحمدللہ کوئی شکایت خاص طور پر نہیں ہے۔ قبض تھا سو وہ بھی جاتا رہا۔ اسی طرح اگر کچھ دن غذا اور صبح کی سیر کے سلسلے میں اہتمام کیا تو ایک دن وہ بھی آئے گا کہ آپ کے جسم پر بوٹی بھی نظر آنے لگے گی۔ ابھی آپ کو دو ہی ماہ تو ہوئے ہیں۔ برسوں کی بے قاعدہ زندگی کے مقابلے میں یہ مدت تو بہت قلیل ہے لیکن قدرت کی فیاضی دیکھیے کہ آپ ذرا صحت مند و تندرست رہنے کی طرف مائل ہوئے تو وہ بھی آپ کی طرف متوجہ ہو گئی۔ میں سمجھتا ہوں کہ قبض کا نہ رہنا اور باقاعدہ اجابت ہونے لگنا نہایت ہی اچھی علامت ہے جسے میں تو آئندہ ترقی و صحت کے لیے ایک اچھا شگون سمجھتا ہوں۔

اچھا اسی سلسلے میں تین بنیادی اصول میں آپ کو بتاتا ہوں، ان پر سختی سے جم جائیے۔ کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ اس کے بعد صحت آپ کی لونڈی نہ ہو جائے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ یہ پابندی تادم زندگی کرنی پڑے گی میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کو کبھی ذہنی و جسمانی کوفت سے سابقہ پیش نہیں آئے گا بلکہ زندگی میں لطف آنا شروع ہو جائے گا اور دنیا میں کام کرنے کے لیے نئے نئے ولولے اور امنگیں پیدا ہوں گی۔

اول یہ کہ جب تک واقعی طور پر بھوک نہ لگے دسترخوان پر کھانے کے لیے نہ بیٹھیے۔ اس لیے کہ بھوک نہ ہونا اس کی علامت ہے کہ پچھلا کھانا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوا، جسم چاہتا ہے کہ پہلے اس سے نمٹ لے تب کہیں مزید غذا کا طالب ہو۔

دوم یہ کہ جس وقت جس چیز کی بھوک لگے اس وقت وہی کھائیں بشرطیکہ وہ ان چیزوں میں سے نہ ہو جس کی غذائی افادیت کچھ نہیں ہے بے شک یہ ذرا ٹیڑھی کھیر ہے اور خاص قسم کی ٹریننگ کے بغیر ممکن نہیں۔ لیکن اسے ناممکن نہیں سمجھنا چاہیے۔ اگر آپ اصول صحت کے پابند ہو جائیں تو کچھ عرصہ بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے نفس کو اسی چیز کی خواہش ہو گی جس کی ضرورت آپ کے جسم کو ہو۔ چھ سات ماہ بعد آپ میں یہ بات خود بخود ہو جائے گی اور تجربہ اس بات کی صحت پر گواہی دے گا کہ جو کچھ میں نے بتایا تھا وہ حرف بہ حرف صحیح ہے

سوم یہ کہ ایک وقت میں وہی غذائیں کھائیں جو معدے میں جا کر بہ یک وقت ہضم ہو سکیں۔ مختلف اثر کی غذاؤں کو ایک ہی کھانے میں جمع کر لینا بالکل غلط ہے اور آج بیسیوں عوارض کا باعث ہو رہا ہے۔ لیکن افسوس کہ ہمارے اطبا بھی اس طرف کوئی توجہ نہیں کرتے۔ بظاہر یہ بات کچھ عجیب سی معلوم ہو گی اور اب تک جو ہمارے دسترخوان کا لگا بندھا مینو صدیوں سے متوارث چلا آ رہا ہے۔ اس اصول کی روشنی میں وہ سراسر غلط ٹھیرتا ہے۔ لیکن آج سائنس کی روشنی میں جو چیز غلط ثابت ہو رہی ہو اور ایسے عقائد سے بھی نہ ٹکراتی ہو جو ہماری زندگی میں اساس کی حیثیت رکھتے ہوں تو کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ ہم عقلی دلیل کی بنا پر

اسے صحیح تسلیم نہ کریں اور اس کی بنا پر اپنی غذا میں ردوبدل کے معاملے پر غور نہ کریں۔ لیکن اگر کوئی شخص اپنے آباؤ اجداد کے غذائی نسخوں پر ان کے غلط ثابت ہونے کے باوجود بھی اڑا رہتا ہو تو ایسے شخص کو اس کے حال پر چھوڑ دیجیے کہ وہ اپنی صحت کو پرانی روایات اور کھانے پینے کے جو طریقے مقرر ہیں ان پر قربان کرنا چاہتا ہے۔ لیکن آپ جو اپنی پرورش کے لیے غذا کھانا چاہتے ہیں کسی دوسرے کے لیے نہیں۔ اس اصول کی روشنی میں اپنی غذا میں کاٹ چھانٹ کرکے درست کر لیجیے ورنہ اس کے دوررس خراب نتائج سے آپ سبزیوں اور پھلوں کے کھانے کے باوجود بھی نہ بچ سکیں گے۔

اس کے علاوہ ایک اور بات بھی ذہن نشین کر لیجیے کہ صحت کے لیے جن چیزوں کی پابندی ہم پر ضروری ہو اس پابندی سے بچ کر ہم طبیبوں اور ویدوں سے بہت زیادہ فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ وہ پابندیاں تو بہرحال ہم ہی کو کرنی پڑیں گی۔ طبیب یا اس کا تجویز کردہ نسخہ تو ہمارے لیے کرنے سے رہا۔

پہلے قاعدے کی پابندی تو کچھ بھی دشوار نہیں ہے۔ لگے بندھے وقت پر بھوک نہ لگے تو ہرگز نہ کھائیں اور اس وقت تک ٹھیرے رہیں جب تک کہ خوب بھوک نہ لگنے لگے۔ اس میں محض تھوڑے سے ضبطِ نفس کی ضرورت ہے اور بس۔

دوسرے قاعدے کی پابندی البتہ کچھ مشکل ہے۔ شروع شروع میں جب کہ دوست احباب میں مل بیٹھ کر الٹی سیدھی چیزیں کھانے کی عادت ہو جاتی ہے تو جہاں دوست احباب اکٹھے ہوئے ان ہی چیزوں کو مل کر کھانے کو طبیعت چاہنے لگتی ہے۔ اسے چھوڑیے۔ ان دوستوں میں بیٹھیے جو کچا سلاد، تازے پھل، دودھ وغیرہ کھائیں۔ ان چیزوں کے مل کر کھانے میں کچھ مضائقہ نہیں۔

تیسرا قاعدہ ان میں سب سے زیادہ اہم ہے لیکن بالکل اپنے بس میں ہے بشرطیکہ آپ ذرا ابتدا میں سخت ہوں۔ لیکن جب عادت ہو جائے گی تو پھر آپ کے ذہن پر بھی اس کا کوئی بار نہیں پڑے گا بلکہ آپ کو اپنے اس اصول کے خلاف لوگوں کو کھاتے ہوئے دیکھ کر سخت وحشت ہوگی۔ اس اصول کو میں ذرا تفصیل سے بتاؤں گا کہ اسی کے جاننے پر معدہ آنتوں اور سارے پیٹ کے صحیح رہنے کا دارومدار ہے اور جب پیٹ صحیح رہے گا تو دوسرے اعضائے رئیسہ خود بخود صحیح رہیں گے۔ تو معلوم ہوا کہ یہ آخری اصول اپنے اثرات کے لحاظ سے سب سے زیادہ اہم ہے۔ اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ بھی اور ہمدرد صحت کے دوسرے ناظرین بھی اس کی طرف بہت زیادہ توجہ کریں۔

یہاں میں وہ غذائیں بتاؤں گا جو آپس میں میل کھاتی ہیں اور ایک ساتھ کھائی جا سکتی ہیں اور وہ بھی بتاؤں گا جنھیں بہ یک وقت نہیں کھانا چاہیے۔

ہماری ٹھوس غذا حیاتین اور معدنی نمکیات کو چھوڑ کر تین بڑے بڑے اجزا پر مشتمل ہے۔ کاربوہائیڈریٹس (یعنی نشاستہ دار چیزیں اور شکر و شیریں چیزیں) لحمی اجزا، اور شحمی اجزا۔ لحمی اجزا گوشت وغیرہ اور شحمی اجزا چربی وغیرہ۔

کاربوہائڈریٹس میں تمام اناج اور اس سے پکی ہوئی روٹیاں آلو عرق و شربت اور ہر قسم کی میٹھی چیز جس میں میٹھے پھل بھی شامل ہیں شمار کیے جاتے ہیں۔ غذا کا یہ جز تحلیل ہونے اور شیرہ بننے کے لیے قلوی رطوبت کا محتاج ہے۔ چنانچہ جیسے ہی ہم ان اجزاء غذا کو اپنے منہ میں رکھ کر چبانے کا کام کرتے ہیں لعاب دہن جس کا کیمیائی اثر قلوی (الکلائن) ہوتا ہے ان اجزا کو منہ میں ہی تحلیل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ قدرت کاملہ نے ہمارے منہ کی یہ رطوبات اسی حصہ غذا کو ہضم و تحلیل کرنے کے لیے پیدا کی ہیں۔ اب اگر آپ اس کے ساتھ ہی کوئی ترش پھل یا لحمی اجزا والی غذا جس میں تمام قسم کے گوشت انڈا پنیر اور کچھ دالیں وغیرہ ہیں، کھالیں گے تو آپ کے لعاب دہن کا کیمیائی اثر قلوی نہیں رہے گا بلکہ لحمی اجزا والی غذا کا جو کیمیائی اثر تیزابیت کی صورت میں پیدا ہوگا اس سے مل کر سمو جائے گا اور اپنی قلویت کھو دے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ کاربوہائیڈریٹس ہمارے معدے میں غیر منہضم حالت میں پہنچیں گے جس کے مضرات میں ابھی آگے چل کر ظاہر کروں گا۔

اسی طرح جب آپ لحمی اجزا والی غذا کھا رہے ہوں تو اس کے ہمراہ کاربوہائیڈریٹس نہ کھاتے جائیں ورنہ معدے کی تیزابیت جو لحمی اجزا کی تحلیل کے لیے ایک مخصوص چیز ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی قلوی رطوبات سے مل کر اپنے تیزابی اثرات کو کھو دے گی جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ لحمی اجزا

کی تحلیل رک جائے گی اور وہ بھی غیر منہضم حالت میں آنتوں میں داخل ہوں گے۔ خلاصۂ کلام یہ ہوا کہ لحمی اجزا کا، کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ و شکر والی چیزوں کے ساتھ میل نہیں کھاتے اور ہمیں ان دونوں قسم کی غذاؤں کو ایک ساتھ ملا کر نہیں کھانا چاہیے ورنہ دونوں کا ہضم صحیح طریق پر نہیں ہوگا اور نیم ہضم حالت میں قولون (بڑی آنت) میں پہنچ کر ان میں خمیر پیدا ہوگا اور اس میں خون سمیت جذب کر کے سارے جسم کو مسموم کرے گا۔ رفتہ رفتہ بیسیوں قسم کے عوارض کے لیے زمین تیار کر دیگا۔ یہ خیال رہے کہ یہ سب کچھ ایک دن میں نہیں ہو جاتا۔ معدہ اور آنتیں انسان کی ان بے قاعدگیوں کو جب تک قوت ہوتی ہے سالوں برداشت کرتی ہیں لیکن جہاں ایک مرتبہ کمزوری رونما ہوئی خراب و مضر اثرات کا ظہور ہونے لگا۔

تحلیل غذا کا سلسلہ منہ سے شروع ہو کر چھوٹی آنت تک چلا گیا ہے۔ اس کے بعد باقاعدہ ہضم کا کوئی سلسلہ باقی نہیں رہتا۔ بڑی آنتوں کے قریب جو خون کی چھوٹی چھوٹی نالیاں ہوتی ہیں کام اور بے کام کی چیزیں بھی اخذ کرتی ہیں۔ سمیات کا انجذاب بھی ان ہی کی بدولت عمل میں آتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کا بڑا حصہ منہ ہی میں ہضم ہو جاتا ہے بشرطیکہ کھانے والے نوالے کو منہ میں رکھتے ہی سٹک نہ لیں۔ بلکہ خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں اور جو کچھ منہ میں بچ رہتا ہے پھر اسے لبلبہ کے افرازات ہضم کر دیتے ہیں۔ معدہ کے تیزابی افرازات یعنی لحمی اجزائے غذا کو ہضم و تحلیل کرتے ہیں اور جو اس سے کسی وجہ سے بچ جاتا ہے اسے پھر لبلبہ کے افرازات ہضم کر دیتے ہیں۔ شحمی اجزا چربی کو جگر کا صفرا تحلیل کرتا ہے جسے جگر چھوٹی آنت میں ڈالتا ہے۔

نظامِ ہضم کے اس تقسیم کار کو سمجھ لینے کے بعد اب یہ بات سمجھ لینا بالکل دشوار نہیں رہے گا کہ کیمیائی اعتبار سے بے میل غذاؤں کا کھانا کیوں غلط ہے۔ اس کا خیال ہمیں معدے ہی کی وجہ سے رکھنا پڑتا ہے کہ فقط اسی میں تیزابی افرازات ہوتے ہیں۔ رہا منہ اور آنتیں تو ان کے تمام افرازات قلوی ہوتے ہیں۔ اس لیے ہمیں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جب ہم نشاستہ دار اور شیریں چیزیں کھائیں تو اس کے ساتھ لیموں، ترکاریاں اور میٹھے پھل بھی کھا لیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ گوشت، مچھلی، انڈا اور اس قسم کی وہ سب چیزیں نہ کھائیں جن کے ہضم کے لیے تیزابی افرازات درکار ہوں۔ لیموں کے استعمال میں البتہ کوئی مضائقہ نہیں لیکن سرکہ نہیں کھانا چاہیے۔

اسی طرح جب ہم گوشت، مچھلی، انڈا اور سرکہ وغیرہ قسم کی چیزیں کھائیں تو ہمیں اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ نشاستہ دار چیزیں اور شیریں پھل و مٹھائیاں نہ کھائیں کیوں کہ ان کے ہضم و تحلیل کے لیے قلوی افرازات چاہییں جو ظاہر ہے کہ اس صورت میں تیزابی افرازات سے مل کر ان کے اثرات کو زائل کر دیں گے اور لحمی اجزا کے ہضم میں فتور واقع ہو جائیگا۔ لیموں کا استعمال اور تازہ ترش پھلوں کا استعمال اس میں بالکل جائز ہے اور لحمی غذا سے میل کھاتا ہے۔

یہ خیال رہے کہ دودھ آپ ان میں سے کسی مرکب کے ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہیے یعنی نہ کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ اور نہ لحمی اجزا کے ساتھ۔ اس کا صحیح میل ترکاریوں اور پھلوں کے ساتھ ہے۔ اس لیے کہ دودھ لحمی اجزا یا نشاستہ دار اجزا کے ساتھ صحیح طریق پر ہضم نہیں ہوتا۔ قہوہ وغیرہ اگر آپ نشاستہ دار چیزوں کے ساتھ پییں تو اسے میٹھا کر کے پییں لیکن اگر لحمی اجزا کے ساتھ پییں تو پھر میٹھا کر کے نہ پییں۔ ویسے کبھی کبھی ان ضابطوں سے انحراف ہو جانے سے کوئی بڑا جرم نہیں ہوگا اِلّا یہ کہ بے میل قسم کی غذا کا استعمال معمول بن جائے۔

---

رجسٹرڈ

# صدوری

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی کیلیے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور طبیبوں کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق اور سل کی جڑ ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو

## صدوری

سے جلد اچھی ہو جاتی ہے۔ صدوری کیلسیم سے مرکب ہے، اور اس میں دوسرے مسکن اجزا بھی ہیں جنکی وجہ سے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جنکو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانیکا خطرہ ہو۔ صدوری استعمال کریں تو خطرہ ٹلجاتا ہے۔ دق و سل کے مریض جنکو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے صدوری انکے لیے بہترین مرکب ہے

قیمت :- فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے -

# ماھواری

رحم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے

اکثر خواتین کو رحم کی کمزوری یا خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جسم کا جوڑ جوڑ ٹوٹ جاتا ہے۔ پیٹ میں شدید کرب و بے چینی ہوتی ہے۔ دن صاف نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی خواتین کے لیے ماہواری بیحد مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہے اور خصیتین الرحم کی اندرونی رطوبت کا رساؤ اعتدال پر لاتی ہے۔ اس سے رکا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو مہینے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہے۔

قیمت، فی شیشی دو روپے (عہ)

(رجسٹرڈ)

ایک لطیفہ سُن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں۔ عربی زبان میں دوا کے ساتھ قطور لکھا جائے تو اس سے مفہوم یہ نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا ایک عرب نے اس غلط فہمی کی بنا پر آنکھ دکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں ٹپکا لیے آنکھ تکلیف بڑھ گئی۔ اسلیے خیال رہے کہ "قلزم" آنکھ کے لیے نہیں ہے۔ اسکے بعد غور کیجیے تو یہ دوا کیا ہے جادو ہے۔ جل جانا، سانپ کا کاٹ کھانا، سر کا درد، کتے کا کاٹ کھانا، بدہضمی، کان کا درد، دانت کا درد، زخم سوجن کیلیے یہ دوا بیحد مفید ہے اسکی ایک شیشی ہر گھر میں اور ہر وقت رہنی چاہیے۔ یہ آڑے وقت میں کام آنیوالی ہے سینکڑوں آفتوں سے بچا لیتی ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (عہ)

# معجون مقوی معدہ

معدہ و جگر اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج

اس معجون میں ادرک، دارچینی اور مصطگی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ مقوی معدہ، مقوی جگر و امعا ہیں معدہ میں جب رطوبات بلغمیہ کی زیادتی ہو تو ایسے موقعوں پر اس معجون کو استعمال کرنا چاہیے۔ منھ سے رال بہتی ہو، بھوک صحیح نہ لگتی ہو تو ایسے موقع پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔

قیمت، فی ڈبہ دو روپے آٹھ آنے۔ (عہ)

Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

ہمدرد دواخانہ، کراچی

## آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں قابلِ فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے اگر جسم میں طاقت نہیں ہوتی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے

### ہمدرد دواخانہ کی لاجواب دوا

**مفرح مشکیں** استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کرکے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دورانِ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اسکے اثر سے از سرِ نو تازہ ہو جاتا ہے۔ کمزوروں کے لیے اور دماغی کام کرنیوالوں کے لیے لاجواب دوا ہے قیمت فی شیشی (۱۲ خوراکیں) عہ

**نزلی** رجسٹرڈ: نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ ایک خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام کا علاج صحیح یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعے سے تمام مادّوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

**نزلی** ہمدرد دواخانہ کی ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کرتی ہے ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

## بیس برس کے بعد نظر اصلی حالت پر آگئی
## چشمہ کی ضرورت نہیں رہی

پروفیسر بی۔ جہانگیانی لکھتے ہیں کہ میں گزشتہ بیس برس سے چشمہ کا عادی تھا۔ چشمہ کے بغیر کام نہیں کر سکتا تھا۔ میرے ایک دوست نے مجھے **نرگسی سُرمہ** کے استعمال کا مشورہ دیا۔ میں اس سرمہ کو برابر لگاتا رہا۔ اس سرمہ کا حیرت انگیز اثر یہ ہے کہ میں نے چشمہ اُتار دیا ہے۔ پروفیسر مذکور کے علاوہ ہزاروں مریضوں کا بیان ہے کہ یہ سُرمہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے۔ رُوہے، پھولا، ناخونہ اور نزول الماء (موتیابند) کے لیے اکسیر ہے۔ بطور پیش بندی نرگسی سُرمہ کا روزانہ استعمال آنکھوں کی تمام بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

قیمت فی شیشی (۳ ماشے) دو روپے (عہ)

## ایکٹرسیں اپنے آپکو کس طرح خوبصورت بناتی تھیں۔

ایکٹرسیوں کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہوگیا ہے۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا کہ

### معدہ کو صاف کرتی تھیں

تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو چنانچہ آج کل ایکٹرسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تندرست بننے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں یہی طریقہ ایکٹروں نے اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔

**نمک جالینوس** معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور انکو ردّی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدہضمی، قبض کو رفع کرکے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کرکے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔ قیمت:۔ فی شیشی صرف بارہ آنے (۱۲)

**Hamdard**
**DAWAKHANA KARACHI.**
**ہمدرد دواخانہ۔ کراچی ۱**

ہوشیار مائیں اپنے بچوں کو

# نونہال

دیتی ہیں

کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ

## نونہال

ان کے معصوم بچوں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے۔ جو ان کی جسمانی ضرورتوں اور کیلسیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نونہال آپ کے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھتا ہے۔ بدہضمی سبز دست، پیچش، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا اور اگر یہ مرض ہو جائیں تو انکو فوراً آرام کر دیتا ہے۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بچوں کو نونہال سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نونہال پینے والے بچے دوسرے بچوں میں خاص امتیاز رکھتے ہیں۔ قیمت، صرف ایک رُپیہ (عہ)

# ہمدرد منجن

## مسکراہٹ میں کشش

اور

دانتوں میں سچے موتیوں کی مانند چمک پیدا کر دیتا ہے۔

ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ وہ پہلا منجن ہے جس کے استعمال کے بعد ولائتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بیکار معلوم ہونے لگتے ہیں، اور دانتوں کی جملہ شکایات کے لیے مفید ہے۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح چمکا دیتا ہے۔ میلا پن اُڑا دیتا ہے۔ مُنھ کی بدبُو دُور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے۔ خون اور پیپ کو رُکتا ہے۔ دانت اور مسوڑھوں کے لیے اکسیر ہے۔

قیمت، چودہ آنے (۱۴/)

# ہمدرد مرہم

ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ کراچی کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے علاج کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ مرہم لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی۔ کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے اسکے اجزا جلد اثر کرنے والے لطیف و پاک ہیں دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جسکو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم اصل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے زخموں کو بھرتا ہے۔ چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ کو صاف کرتا ہے۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ غرضکہ ہمدرد مرہم کے بیشمار فائدے ہیں۔

قیمت:- فی ڈبیہ ایک رُپیہ (عہ)

ہمدرد کی

# جوارشِ جالینوس

یہ جوارش مشہور حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جُز جو دوسرے اجزا کی رہبری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔

جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی کو دور کرکے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بُو دُور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو تیز کرکے قبض کو دُور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مادے خارج اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب روکنے والے عضلے کو قوی کرکے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلاتِ تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانے والے دُوسرے مادوں کو تحلیل کرکے گردہ و مثانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کمر اور بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔ ترکیب استعمال ضرورت کے وقت اس کی ایک ایک خوراک ذرا سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ مُنھ کی بدبو دُور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔

مقدار خوراک:- ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۲ ماشے سے ۴ ماشے تک۔

۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے + پیکنگ ⅛ پونڈ (۱۰ تولے) (عہ)

¼ پونڈ (۲۰ تولے) چار رُپے (للعہ)

## ہمدرد دواخانہ کراچی

## Hamdard DAWAKHANA KARACHI.

## جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالتیں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک، عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

**ترکیب استعمال** ۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۶ ماشے۔ دوا المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا ہیضہ میں جب حرارت عزیزی گھٹ رہی ہو، چمچہ بھر گلاب کے عرق میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔

مقدار خوراک :۔ بچوں کے لیے ۱ چاول، بڑوں کے لیے چار چاول۔

قیمت فی شیشی ایک ماشہ چار روپے (للعہ)

## خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا

:۔ دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کر کے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماری کے بعد کی کمزوری دُور کرتا ہے۔ ابریشم اور پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین د اور ج ہوتا ہے۔ کمزور دل والے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

**ترکیب استعمال** :۔ صبح کو اس دوا کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

**مقدار خوراک** ۱۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشے سے ڈیڑھ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

قیمت :۔ فی پیکٹ (۵ تولے) پانچ روپے (صہ)

## خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد وغیرہ اضافہ کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دل کے خاکی مادے (گرے میٹر) کو طاقت پہنچا کر اس کو روشن کرتا ہے۔ جسم (باطنیہ) کو قوت دے کر بینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (نروائن ٹانک) ہے۔ کمزوری دُور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا جس طرح معالج مشورہ دے۔

مقدار خوراک :۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ڈیڑھ ماشے ۵ ماشے تک۔
بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک۔

قیمت :۔ ۵ تولے کا پیکنگ دو روپے دو آنے
۱۰ تولے کا پیکنگ چار روپے

## خمیرہ مروارید

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (پیلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔

مقدار خوراک ۱ سال سے ۶ سال تک نصف ماشے سے ۲ ماشے تک ۶ سال سے ۱۲ سال ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک بڑی عمر والوں کو ۴ ماشے سے ۶ ماشے تک۔ قیمت فی پیکنگ (۵ تولے) دو روپے ایک آنہ

## دوا المسک معتدل جواہر والی

مشک، عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کواڑیوں کے نقائص دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈز) کو قوت دیتی اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ (سٹومیک) ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے، عرق گاؤزبان ۴ تولے، مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا عرق ماءاللحم ۶ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

مقدار خوراک :۔ ۱ سال سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
۶ سال ״ ۱۰ ״ ״ ۲ ״ ״ ۳ ״ ״
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

قیمت :۔ (۵ تولے کا پیکنگ) دو روپے بارہ آنے۔

## روغن بادام شیریں

بادام شیریں [illegible] ۔۔۔ اعصاب ۔۔۔ دماغ کو قوت دیتا ہے ۔۔۔ [illegible]

ترکیب استعمال :۔ [illegible]

[illegible] ۵ تولے کا پیکنگ [illegible] ۔ ۱۰ تولے کا پیکنگ [illegible]

## شربت فولاد

ہمارے خون میں منجملہ اور اجزاء کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض میں فولاد ہمارے خون میں کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔

جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن بگڑتی جا رہی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہے اور زبان خراب رہتی ہے ذائقہ بدل گیا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزاء سے مرکب ہے جو جگر اور معدے کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہے اور جلد صحت درست کر دیتا ہے۔ خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ انکا چہرہ اس کے مفید ہونے کی جلد گواہی دیدے گا۔

قیمت فی شیشی

عہ

## کشتہ فولاد

فولاد (اسٹیل) کے برادے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دیکر اسکے تولید خون کی تکمیل کراتا ہے معدے کے طبقات عضلات کی حرکات درست کرتا اور اسکے مختلف غدد کو قوت دیتا ہے خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے خون کو سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دوا خون کی سرخی کو بڑھا کر قوت خون ۔ عام کمزوری میں مفید ہے چہرے کو سرخ و سفید بناتا ہے۔ ترکیب استعمال :- جوارش بسباسہ یا جوارش جالینوس ۶ ماشہ یا دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدے میں نہ دیں دوران استعمال میں ترشی سے پرہیز۔

مقدار خوراک :- بڑی عمر والوں کو دو چاول سے تین چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔ قیمت فی شیشی (۳ ماشے) ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)

## کشتہ طلا کلاں

سونے کا مرکب ہے۔ روح حیوانی (وائٹل اسپرٹ) روح طبعی (نیچرل سپرٹ) روح نفسانی (انیمل سپرٹ) حرارت غریزی کو محفوظ رکھتا ہے۔ دل دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے معدے کے طبقات عضلیہ کی حرارت درست کر کے جوہر ہضم کو بڑھا کر بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور جو غذا کھائی جاتی ہے وہ اسکے اثر سے عمدہ خون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوی کر کے باہ بڑھاتا ہے۔ بہترین مقوی اعصاب ہے

ترکیب استعمال :- دل۔ جگر اور معدے کو قوت دینے کے لیے دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے میں ملا کر صبح کو کھلائیں۔ مکھن میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔ باہ کے لیے ۳ ماشے معجون شباب آور میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔

قیمت :- فی شیشی (ایک ماشہ) پندرہ روپے (۱۵ روپے)

## کشتہ نقرہ

چاندی کو پھونک کر بنایا جاتا ہے معدے کے طبقات عضلیہ کی حرکات کو درست کر کے اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر غذا ہضم کرتا ہے۔ آلات تناسل میں قوت اور تحریک پیدا کر کے باہ بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے (اکاڈنکس) میں اضافہ کرتا ہے اور دماغ کے تمام حصوں کو طاقت دیتا ہے۔ مثانہ اور اسکے عضلات کو قوی کرتا ہے مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے پٹھوں کو طاقت دے کر بدن میں چستی پیدا کرتا ہے (ترکیب استعمال) معدہ اور دل و دماغ کی طاقت دواء المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے۔ دماغ اور اعصاب کی طاقت کے لیے خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۶ ماشے میں شامل کر کے کھلائیں۔ تقویت باہ کے لیے لبوب کبیر ۶ ماشے یا مکھن میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔

مقدار خوراک :- بڑی عمر والوں کو ۲-۳ چاول۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔ قیمت :- فی شیشی (۳ ماشے) تین روپے۔

## معجون سورنجان

سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی مسکن ... کے باعث گٹھیا، نقرس اور عرق النساء کے ... مفید ہے محرک جگر ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو نکالتی ہے خون اور ... کے تیزابی مادے کو تحلیل کرتی ہے۔ ترکیب استعمال۔ رات کو ... بادیان ۲ تولے یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں

مقدار خوراک، ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۴ ماشے تک۔ بڑی عمر والے ایک تولہ۔ فی ڈبہ (۱۰ تولہ) ... فی ڈبہ (۲۰ تولے) ...

# ہمدرد دواخانہ کراچی

# دس روپے (عنہ)

# اور تین ۳ سال

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک و فن کی خدمت انجام دے رہا ہے سب کو معلوم ہے۔ اور اس رسالے سے جس قدر آدمی مستفید ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں بہت کم رسالے ایسے ہونگے، جنھیں یہ فخر حاصل ہو، پھر بھی ہماری خواہش ہے کہ

# ہمدرد صحت

زیادہ سے زیادہ لوگوں کو پہنچایا جائے اور کم سے کم قیمت ان سے لی جائے۔ اسی کے پیش نظر ادارہ نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ جو حضرات اور خواتین ہمدرد صحت کا چندہ یک مشت دس روپے (عنہ) بھیجیں، ان کے نام ہمدرد صحت تین سال کے لیے جاری کر دیا جائے

اس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً ۵ روپے رہجائیگی

ناظم ہمدرد صحت

# ہمدرد صحت

مدیر: حکیم حافظ محمد سعید دہلوی

جلد: ۸
نمبر ۶

## فہرست مضامین



## دفاتر

۱۔ ہمدرد روڈ کراچی نمبر ۱ (دفتر انتظام)
۲۔ ہمدرد منزل۔ لال کنواں۔ دہلی
۳۔ ۱۷، ۱۹ دلال اسٹریٹ فورٹ بمبئی
۴۔ ثولیقہ بازار مکۃ المکرمہ (سعودی عرب)
۵۔ فندق العصری خان جعفر قاہرہ (مصر)
۶۔ شاہی بازار، حیدرآباد (سندھ)

قیمت سالانہ۔ (ہندو پاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلبا سے) چار روپے +
قیمت فی پرچہ ۔ آٹھ آنے + (یک مشت سلہ دینے پر آپ کے نام تین سال کے لیے پرچہ جاری ہو جائے گا۔)

# اِشارات

مہاجرین کا مسئلہ حکومت پاکستان کے لیے کچھ کم بڑا مسئلہ نہیں تھا۔ وہ حکومت جس کے پاس دفتر ہوں اور نہ دفتر کے ساز و سامان، جس کے پاس رُپیہ ہو نہ انتظام، اس پر لاکھوں مہاجرین کا دباؤ پڑ جانا اسے ختم کر ڈالنے کے لیے کم نہ تھا، اور پھر مہاجرین بھی کیسے؟ جن کے پاس پہننے تک کے لیے کپڑا نہیں، ننگے بے سر و سامان! ایسے مہاجرین کی آباد کاری، ان کو کپڑا لتّا فراہم کرنا اور دنوں، مہینوں نہیں برسوں ان کے لیے غذا مہیّا کرنا اور مہیّا کیے جانا ایک اتنا بڑا کام ہے جس کی جتنی قدر کی جائے کم ہے اور یہ غیر معمولی قابلیت کا کام بلاشبہ دوسروں کے لیے قابلِ رشک ہے اور اس کام کو سرانجام دینے والے سزاوارِ تحسین ہیں۔

لیکن یہ کسی طرح بھی صحیح نہیں ہوگا کہ ہم اس کام کو ختم سمجھ لیں، جو کچھ کر چکے ہیں اسے کافی جان لیں اور اپنی سرگرمیوں کو ختم کر لیں۔ ہم اس سے بحث نہیں کریں گے کہ جو مہاجر ابھی تک بے خانماں پڑے ہوئے ہیں ان کو کہاں اور کیسے آباد کیا جائے، ان کی مشکلات کا کیسے خاتمہ کیا جائے۔ یہ ساری باتیں حکومت ہی کے سوچنے کی ہیں کہ سندھ میں کتنے مہاجر آباد کیے جائیں اور صوبہ سرحد میں کتنے۔ ہم یہاں صرف یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ خاص کراچی میں بے خانماں پڑے ہوئے مہاجرین کی دیکھ بھال کا حکومت نے کیا انتظام کیا ہے؟ ان میں جو بیماریاں پھیل رہی ہیں ان کی روک تھام کا کیا بندوبست ہوا ہے؟ کیا یہ واقعہ نہیں ہے کہ ۸۰ فی صدی مہاجرین کے لیے بھی حکومت دوا دارو کا انتظام نہیں کر سکی ہے؟ مہاجر کیمپوں میں اموات کیوں بڑھ رہی ہیں؟ اس پر کس نے غور کیا ہے؟ امراض نمونیا، ہیضہ اور بخار میں مبتلا ہو کر اور تڑپ تڑپ کر کتنے مہاجر روزانہ مرجاتے ہیں اور ان کو صحیح علاج میسر نہیں آتا۔ سخت ضرورت ہے کہ حکومت ان مہاجر کیمپوں کی طرف پوری توجہ کرے اور معالجہ کا پورا پورا بندوبست وہاں کیا جائے۔ نہ صرف دوائیں وہاں افراط سے بھیجی جائیں، بلکہ مستقلاً معالجین کی ایک جماعت ان غریبوں کی دیکھ بھال کے لیے مقرر کی جائے۔

---

ہم نے ہمدرد صحت کی ستمبر کی اشاعت میں دق و سل کے مسئلہ پر کچھ اشارات کیے تھے اور مختصراً چند تجاویز پیش کی تھیں۔ ہمیں بعد میں پریس انفارمیشن کی ایک اطلاع سے یہ معلوم کر کے بڑی مسرت ہوئی کہ حکومت کے سامنے اسی قسم کی تجاویز آگئی ہیں اور ان کو جامۂ عمل پہنانے کے سامان ہو رہے ہیں۔ خدا کرے کہ یہ تجاویز کاغذی نہ ہوں اور ان پر جلد ہی عمل درآمد شروع ہو جائے۔ اس سلسلے میں بہت احتیاط سے قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔ کام اس طرح شروع کیا جائے کہ جس میں کچھ نظم و ضبط ہو اور اس کا نتیجہ خاطر خواہ برآمد ہو۔ دق و سل کا مسئلہ بہت زیادہ مشکلات کا حامل ہے اور اس کا حل نہ صرف آسان ہی نہیں ہے بلکہ نتیجہ بھی فوری برآمد نہیں ہوگا۔ استقلال اور مسلسل توجہ اس مسئلے کے حل کے لازمی جز ہیں۔ ازالۂ مرض کے خیال سے ملک میں چند بڑے ہسپتال قائم کر دینا اور معالجۂ مرض کے ساز و سامان پر رقم خرچ کر ڈالنا اتنا فائدہ تو ضرور پہنچا سکتا ہے کہ گنے چنے مریضوں کی شفا کا سامان ہو جائے لیکن پورے ملک سے استیصالِ مرض

کے لیے یہ قطعاً کافی نہ ہوگا۔ سب سے پہلی چیز جو پوری پوری توجہ کی محتاج ہے وہ ٹریننگ ہے، یعنی ملک کے باشندوں کو دق وسل کے مسئلے کی اہمیت بتانا اور ان کو سکھانا کہ وہ کس طرح اس مرض سے بچ سکتے ہیں اور مریض ہوں تو کس طرح نجات حاصل کرسکتے ہیں اور کیونکر دوسروں کو مبتلائے مرض ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ باشندگانِ ملک کو جب تک معاملے کی پوری نوعیت نہیں سمجھا دی جائے گی اس ملک میں اس مرضِ موذی کی روک تھام نہیں ہوسکتی۔ لہٰذا حکومت کو اس غلطی کا اعادہ نہیں کرنا چاہیے جو غیر منقسم ہندستان میں کی جاتی رہی جس کا ظاہری نتیجہ اضافۂ مرض ہے۔

اس سلسلے میں ہماری تجویز یہ بھی ہے کہ دق وسل کے سلسلے میں خاص اسٹیمپ (ڈاک کے ٹکٹ) چھاپے جائیں اور ان ٹکٹوں کی فروخت سے جو آمدنی ہو اسے علیحدہ کرکے دق وسل کے ازالہ کے کاموں پر صرف کیا جائے۔ دوسری صورت یہ ہے کہ اس قسم کے مخصوص سٹیمپ چھاپ کر ڈاک خانوں کو فراہم کردیے جائیں اور عوام سے اپیل کی جائے کہ وہ ان ٹکٹوں کو معمولی ٹکٹوں کے علاوہ استعمال کریں اور اس طرح دق و سل کے ازالہ کی کوششوں میں حکومت کا ہاتھ بٹائیں۔

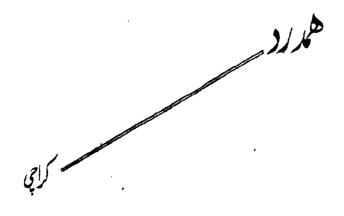
ان مخصوص سٹیمپس سے فائدہ اٹھانے کی ایک اور تدبیر بھی ہے اور وہ یہ ہے کہ دکانداروں کے ہاں دکانوں پر جو شوکارڈ، پلیکارڈس یا چھوٹے بورڈ لگائے جاتے ہیں ان پر ان ٹکٹوں کے چسپاں کرنے کو قانوناً ضروری قرار دیا جائے۔ ٹکٹ کی قیمت دو آنے یا زیادہ سے زیادہ تین آنے ہونی چاہیے۔ اس ذریعے سے ایک معقول آمدنی ہوگی جو ازالۂ مرضِ دق کی کوششوں میں بہت زیادہ معاون ثابت ہوگی۔

---

یہ بڑی دلچسپ بات ہے کہ ایلوپیتھ ڈاکٹروں کے اثر ڈالنے پر حکومتِ سندھ ہومیوپیتھ ڈاکٹروں کے ساتھ یہ ظلم کرنے کا ارادہ رکھتی ہے کہ وہ خود کو "ڈاکٹر" نہ کہیں اور نہ لکھیں۔ معاصر عزیز "ہومیوپیتھ ڈاکٹر" (حیدرآباد سندھ) نے اس سلسلے میں صدائے احتجاج بلند کی ہے۔ اور ایلوپیتھ ڈاکٹروں کی تنگ دلی اور تنگ نظری کو خوب اجاگر کیا ہے۔ ایک طرف تو حکومتِ سندھ کا یہ رویہ ہے، دوسری طرف "آل پاکستان ہومیوپیتھک کانفرنس" کی صدارت حکومت سندھ کے وزیرِ صحت نے کی ہے۔ یہ کانفرنس پچھلے دنوں کراچی کے ایک ہوٹل میں خاصے بڑے پیمانے پر ہوئی ہے۔ ہمارے ہومیوپیتھ بھائی اس کامیابی پر مبارک باد قبول فرمائیں۔

"حکیم محمد سعید دہلوی"

---

# عہدِ مغلیہ کے یونانی شفاخانے

عہدِ اسلام میں شفاخانوں اور دوسرے طبی اداروں کی ابتدا ولید بن عبدالملک کے دورِ حکومت (۸۶ھ مطابق [illegible]) میں ہو چکی تھی۔ بعد کو تمدن اور معاشرت کی ترقی کے دوش بدوش ہر دور میں اصلاح اور توسیع ہوتی رہی حتیٰ کہ فوجی اور گشتی شفاخانوں کا نظام بھی جاری ہوا۔ جن ممالک پر مسلمان سلاطین نے فتحمندی کا پرچم لہرایا ان میں شفاخانوں اور دواخانوں کی طرف بھی پوری توجہ کی گئی۔ دمشق سے لے کر بغداد، قاہرہ اور ہندستان تک یونانی شفاخانوں کا یہ مہذب اور باقاعدہ نظام ایک سنہری زنجیر کی طرح مسلسل اور مربوط رہا۔

اسلامی ہند کی تاریخ میں محمد تغلق اور فیروز شاہ کے نام طبی امداد کی توسیع کے سلسلے میں پورے فخر کے ساتھ پیش کیے جا سکتے ہیں محمد تغلق کے عہدِ حکومت میں صرف دہلی میں ستر شفاخانے قائم تھے اور جو اطباءُ سرکاری ملازمت میں داخل تھے ان کی تعداد بارہ سو تھی۔ فیروز شاہ نے ان شفاخانوں میں اور اضافہ کیا۔ یہ طبی ادارے صحیح معنی میں عوامی کہے جا سکتے ہیں ان میں بلا کسی مذہبی اور طبقاتی امتیاز کے ہر شخص کو عام اس سے کہ وہ ہندو ہو یا مسلمان، غریب ہو یا امیر، مفت دوائیں تقسیم کی جاتی تھیں۔

عہدِ مغلیہ میں بھی شفاخانوں کی طرف فیاضانہ توجہ کی گئی۔ سب سے پہلے مغلیہ تاجدار بابر کو فنِ طب سے گہرا تعلق تھا اس کا رکنِ سلطنت میر نظام الدین علی خلیفہ طبی علوم میں زبردست مہارت اور استعداد کا مالک تھا اس کے علاوہ خراسان وغیرہ کے اور اطبا بھی دربار میں موجود تھے۔ ہمایوں کے دور میں خواجہ خاوند محمود ہندستان آ گئے تھے۔ ان کو طب میں مولانا عماد الدین محمود شیرازی سے شرفِ تلمذ حاصل تھا۔ اکبر کے زمانہ کو عہدِ مغلیہ کے شباب سے تعبیر کیا جا سکتا ہے اور اس دور میں سلطنتِ مغلیہ کا اقتدار عالمِ شباب میں قدم رکھ چکا تھا۔ اکبر کی علم دوستی اور معارف پروری کی بدولت ایران، توران کے اربابِ علم بے اختیار ہندستان کی طرف کھنچے چلے آ رہے تھے۔ جو لوگ اس وقت ہندستان آئے ان میں اطبا کی تعداد بھی بہت کافی ہے۔ ابوالفضل نے آئینِ اکبری میں اطبا کی جو فہرست درج کی ہے اس میں انتیس[۲۹] ہندو اور مسلمان اطبا کے نام نظر آتے ہیں۔ ان سب کو شاہی خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔ بعض کا منصب بھی مقرر تھا۔ اکثر اطبا فنی خدمات کے ساتھ ساتھ فوجی اور ملکی عہدوں کا انتظام بھی کرتے تھے۔ بعض جراحی اور کحالی میں باکمال خیال کیے جاتے تھے۔ اطبا کی اس شاندار فہرست کو دیکھ کر اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ عہدِ اکبری میں طبی امداد کا انتظام کس قدر اعلیٰ اور مہذب تھا۔ جو اطبا ملکی اور فوجی مہمات کے سلسلہ میں نواح و اطراف میں چلے جاتے تھے وہ وہاں بھی عوام کی طبی خدمات سے غافل نہ رہتے تھے۔ چونکہ عام طور پر اربابِ فن کے دلوں میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ امرا کے مقابلے میں غریبوں کی خدمت مذہبی نقطۂ نظر سے زیادہ اہم اور موجبِ ثواب ہے اس لیے یہ نہیں سمجھا جا سکتا کہ غریب ان کی توجہ سے محروم رہتے ہوں گے۔ بلکہ واقعہ یہ ہے کہ وہ غریبوں اور مفلسوں کے علاج میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کیا کرتے تھے اور اپنی آمدنی کا بہت بڑا حصہ ان پر صرف کرتے تھے۔ سرکاری شفاخانوں کے علاوہ ہر طبیب کا مطب ایک مستقل ادارہ کی صورت رکھتا تھا جہاں سے مریضوں کو دوائیں دی جایا کرتی تھیں۔

علامہ فیضی طب میں کافی مہارت رکھتا تھا چنانچہ وہ مطب بھی کرتا تھا اور غریبوں کا علاج بالکل مفت کرتا تھا۔ جب زمانہ مساعد ہوا اور معاش میں وسعت ہوئی تو دوا بھی اپنے پاس سے دینے لگا۔ اس کے بعد اس نے ایک شفاخانہ کھول دیا جہاں سے مریضوں کو دوا کے علاوہ غذا بھی بغیر کسی قیمت کے ملا کرتی تھی۔

حکیم علی گیلانی شہنشاہِ اکبر کا نہایت مقرب اور ممتاز طبیب تھا۔ اس کی یہ کیفیت تھی کہ غریبوں کی دوا اور علاج پر کچھ ہزار روپے سالانہ صرف کر دیا کرتا تھا۔

سرکاری اطباء کے علاوہ مختلف ڈیوڑھیوں اور شہزادوں کی سرکاروں میں بھی طبیب متعین تھے جو علاج معالجہ کے فرائض انجام دیا کرتے تھے۔ مریم زکانی، شہزادہ مراد اور دانیال کی سرکار میں نہایت نامور اور حاذق اطباء ملازم تھے جو ضرورت کے وقت شہزادوں کے ساتھ سلطنت کے مختلف حصوں کا دورہ بھی کیا کرتے تھے۔ اکبر کے دور سلطنت میں تمام حدود مملکت میں کافی تعداد موجود تھی۔

جہانگیر نے اورنگ نشین ہوتے ہی جو احکام جاری کیے ان میں شفاخانوں کے متعلق بھی یہ فیاضانہ اشارہ موجود تھا۔

در شہر ہائے کلاں دارالشفا ہا ساختہ
بجہت معالجہ بیماراں تعین نمایند

(تزک جہانگیری ص۵)

عہد شاہجہانی میں بھی مملکت کے عوام کو طبی امداد ملتی رہی۔ اور دارالسلطنت کے علاوہ اطراف میں بھی طبی ادارے قائم ہوئے چنانچہ میر محمد ہاشم احمد آباد کے شفاخانوں کی نگرانی پر مامور تھا۔

وزیر خاں حکیم علم الدین شاہجہاں کے دور کا نہایت حاذق طبیب تھا۔ یہ پنجاب کے ایک شہر چنیوٹ کا باشندہ تھا اور شاہجہاں اس کی حذاقت پر کافی اعتماد کرتا تھا۔ خاندان شاہی میں جب کوئی بیمار ہو جاتا تو علم الدین ہی علاج کرتا تھا۔ اکثر اوقات اسے علاج کی ضرورت سے باہر سے بھی بلایا گیا۔ وزیر خاں نے اپنے وطن چنیوٹ میں سرائے اور مدرسہ کے علاوہ شفاخانہ بھی تعمیر کیا تھا جو عوام کے لیے وقف تھا۔

سورت میں حکیم مسیح الزماں تعینات تھا۔ حکیم مولانا شیرازی اور حکیم داؤد تقرب خاں بھی اس عہد کے ممتاز اطباء میں شمار کیے جاتے تھے۔ یہ دونوں اپنے فن میں بے نظیر شہرت اور حذاقت کے مالک تھے۔

جامع مسجد دہلی کے مغربی کونوں میں شمال کی طرف شاہجہاں نے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کیا تھا جس میں نامور اطباء متعین کیے گئے تھے۔ اس شفاخانہ سے مریضوں کو مفت دوائیں ملتی تھیں۔ اس بادشاہ کو یہ خصوصیت بھی حاصل ہے کہ اس کے عہد میں ایک مشہور طبیبہ ستی النساء خانم بھی تھی جو تیمارداری کے فن میں بہت ماہر تھی۔

عالمگیری عہد میں دہلی کے علاوہ دوسرے شہروں میں بھی بکثرت شفاخانے عوام کی طبی خدمات انجام دیتے رہے تھے۔ شہر سورت میں بھی ایک شفاخانہ تھا۔ اکثر امراء نے مختلف شہروں میں اپنے مصارف سے شفاخانے کھول دیئے تھے۔ چنانچہ اٹاوہ میں نواب خیر اندیش خاں نے جو فقط ایک ماہر طبیب تھا ایک شفاخانہ قائم کیا تھا جس میں طبیب اور وید دونوں ملازم تھے۔ چونکہ ایسے شفاخانے بالعموم ثواب کی نیت سے قائم کیے جاتے تھے۔ اس لیے عام طور پر غرباء کا علاج بلا معاوضہ ہوا کرتا تھا۔ ادویہ بھی مفت دی جاتی تھیں۔ اٹاوہ کے اس شفاخانے کا نظام بھی اسی بنیاد پر استوار کیا گیا تھا۔ اورنگ زیب کے زمانے میں اور بھی بہت سے شہرۂ آفاق اطباء علاج معالجہ کے کام پر مامور تھے بعض اطباء اس کے بیٹوں کی سرکار سے وابستہ تھے۔ جن میں شیخ حسین شیرازی کا نام بھی لیا جا سکتا ہے جو فرخ سیر کے زمانے میں حکیم الممالک کے خطاب سے سرفراز ہوا اور پھر محمد شاہ کی حکومت میں چار ہزاری منصب پر فائز ہوا۔ اگرچہ اورنگ زیب کی وفات کے بعد سلطنت تیموریہ کا چراغ اقبال ٹمٹمانے لگا تھا لیکن سلاطین مغلیہ اپنی تمام کمزوریوں کے باوجود عوام کی طبی خدمات کی طرف سے غافل نہ تھے۔ چنانچہ شاہ عالم کے زمانے میں بھی حکیم اسرائیل خاں درباری اور شاہی طبیب تھا جس کو چھ ہزاری منصب اور حکیم الممالک کا خطاب حاصل تھا۔

ان تاریخی شواہد سے ثابت ہے کہ ہندستان میں یونانی طبی نظام کو ہمیشہ مقبولیت حاصل رہی ہے اور اس کی خدمات کی تاریخ نہایت شاندار ہے۔ اس طویل تجربے سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ طب قدیم میں عوام کی طبی خدمات کی زبردست صلاحیت موجود ہے اور آج بھی پاکستان نیز دوسرے اسلامی ممالک میں اس نظام کو جاری کر کے عوام کی بہترین طبی امداد کی جا سکتی ہے۔ ہندستان کی چند اسلامی "ریاستوں" میں بھی طبابت کے باقاعدہ محکمے قائم ہیں اور تجربہ بتاتا ہے کہ ہر جگہ انھیں عوام کا پورا اعتماد حاصل ہے۔ یہ طریق علاج چونکہ ارزاں اور خطرات کے عین مطابق ہے اس لیے عہد حاضرہ کی سائنٹفک ترقیوں کے باوجود یہ ہر ملک کے عوام میں ہمہ گیر مقبولیت اور ہر دلعزیزی حاصل کرنے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے۔

**نوٹ:-** حوالوں کے لیے حسب ذیل کتب دیکھیے :-

تزک بابری، تاریخ فرشتہ، آئین اکبری۔ اکبر نامہ۔ بادشاہ نامہ۔ ماثر عالمگیری۔ ماثر رحیمی۔ منتخب التواریخ۔ تزک جہانگیری۔ شاہ عالم نامہ۔ عمل صالح۔

# آنکھیں بڑی نعمت ہیں

"آنکھیں بڑی نعمت ہیں" یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔ جو شخص آنکھوں جیسی نعمت سے محروم ہے۔ وہ زندگی کا لطف نہیں اٹھا سکتا' دنیا کی نیرنگیاں اور اس کے عجیب و غریب نظارے اس کے نزدیک بے کار ہیں۔ اگر کسی شخص کے پاس بے شمار دولت ہو لیکن وہ آنکھوں کی نعمت سے محروم ہے تو اس کی زندگی ادھوری ہے' اس کی روح دنیا کے تماشوں سے ترستی رہتی ہے۔ وہ دوسروں کی زبان سے دنیا کی داستان سنتا اور دل مسوس کر رہ جاتا ہے۔ کاش! خدا مجھے بھی آنکھیں دیتا اور میں بھی دنیا کے نظاروں کا لطف اٹھاتا۔

لیکن تعجب ہو کہ انسان اتنی بڑی نعمت کی قدر نہیں کرتا اور اسی بے قدری کی وجہ سے قدرت اس کو اس نعمت سے بالکل محروم کرتی ہے یا اس میں کمی کر دیتی ہے جس سے اس کے کاروبار میں خلل پڑ جاتا ہے اور اس کی زندگی ناکارہ ہو کر رہ جاتی ہے۔

آنکھیں صحیح حالت میں رہیں اور ان کی قوت بینائی آخر عمر تک ساتھ دے' اس غرض کے لیے بچپن ہی سے آنکھوں کی نگہداشت کی ضرورت ہے۔ بچپن میں ماں باپ کا فرض ہو کہ وہ بچے کی عام تندرستی خصوصاً آنکھوں کی حفاظت کے لیے اس کو گرد و غبار اور دھوئیں سے بچائیں' اس کی آنکھوں پر دھوپ یا بجلی کی تیز روشنی نہ پڑنے دیں۔ اس کو بھرپور نیند سونے دیں۔ جن بچوں کی نیند میں خلل پڑتا رہتا ہے۔ اور ان کو پوری نیند نہیں سونے دیا جاتا' ان کی آنکھیں جلد ہی خراب ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں ان کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور عام تندرستی بگڑ جاتی ہے۔

**بدہضمی**' بچے کے ہضم کی خرابی جس طرح اس کی عام صحت پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طرح آنکھوں پر بھی اس کا ناگوار اثر پڑتا ہے۔ اس کو پابندی کے ساتھ اوقات معینہ پر دودھ پلائیں۔ اگر بچہ ہشیار ہو اور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے پینے لگا ہو تو اس کو ہمیشہ زود ہضم مقوی غذائیں کھانے کے لیے دیں۔ ہضم کو بگاڑنے والی خراب غذاؤں کے استعمال سے روک دیں۔ مٹھائی، حلوا پوری کچوری اور گوشت جیسی بھاری غذاؤں کے استعمال سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر بھی اس کا اثر ضرور ہوتا ہے۔

**صفائی**: جس طرح عام تندرستی کے لیے صفائی ضروری ہو' اسی طرح آنکھوں کی حفاظت کے لیے بھی لازمی ہو۔ اس لیے صبح کو نیند سے جاگنے کے بعد بچہ کے منھ اور آنکھوں کو اچھی طرح صاف کیا جائے۔ اس کے بعد آنکھوں میں کاجل لگا دیا جائے۔ اگرچہ آج کل سرمہ اور کاجل کا رواج کم ہوتا جا رہا ہو لیکن ان کے فائدوں سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ ان کے متواتر استعمال سے آنکھیں بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں اور آخر عمر تک ساتھ دیتی ہیں۔

اگر بے احتیاطی سے بچے کی آنکھوں میں خرابی ہو گئی ہو جس کے باعث بچے کی آنکھیں جڑ جاتی ہوں تو پہلے ذرا سی دہی بچے کی آنکھوں پر لگائیں' اس کے پانچ سات منٹ بعد آنکھوں کو صاف پانی سے دھو ڈالیں۔ ایسا کرنے سے آنکھیں آسانی سے صاف ہو جائیں گی۔ بعض مائیں بچوں کو صاف رکھنے کی عادی نہیں ہوتیں۔ وہ نہ ان کے جسم کو صاف رکھتی ہیں اور نہ ان کو صاف ستھرے کپڑے پہناتی ہیں۔ ایسی مائیں ہی بچوں کی تندرستی کو خراب کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ایسی ماؤں کے بچوں کی آنکھوں میں روہے (ککرے) ہو جاتے ہیں اور یہ ایک ایسا مرض ہو جو ایک بار ہونے کے بعد مشکل ہی سے جاتا ہے۔

جب بچہ بڑا ہو جائے تو اس وقت بھی بدن کی صفائی کے ساتھ آنکھوں کا صاف رکھنا ضروری ہو۔ ہضم کو خراب ہونے سے بچانا' اور اصول حفظ صحت پر پابندی کے ساتھ عمل کرنا لازمی ہو۔ پاک و صاف تازہ اور کھلی ہوا میں رہنا' صاف پانی پینا اور عمدہ غذائیں کھانا وغیرہ۔ تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے بنیادی چیزیں ہیں۔

**لکھنا پڑھنا** جب بچہ لکھنے پڑھنے لگے تو اس کو کتاب کا کیڑا نہ بننے دیں۔ اگر بچہ پڑھنے سے شوق رکھتا ہے تو اس کے لیے روزانہ چار یا پانچ گھنٹے لکھنا پڑھنا کافی ہے۔ اگر بچے پر پڑھنے لکھنے کے لیے زیادہ زور ڈالا جائے گا تو اس کی طبیعت جلد ہی اچاٹ ہوجائے گی، وہ پڑھنے سے جی چرانے لگے گا۔ علاوہ ازیں پڑھنے لکھنے میں زیادہ مصروف رہنے سے اس کی آنکھیں بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہیں گی۔ بعض لڑکے سر جھکا کر پڑھنے کے عادی ہوتے ہیں بعض کتاب کو اپنی آنکھوں سے بہت ہی قریب کر لیتے ہیں۔ یہ دونوں طریقے مضر ہیں۔ ایسا کرنے سے آنکھیں کمزور ہوجاتی ہیں اور جھک کر پڑھنے سے پھیپھڑوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ہمیشہ سیدھا بیٹھ کر روشنی میں پڑھیں۔ تاریکی میں یا مدھم روشنی میں پڑھنے سے آنکھیں کمزور ہوجاتی ہیں۔

جہاں تک ممکن ہو بچوں کے لیے دن کی روشنی ہی میں پڑھنا مناسب ہے اور بڑوں کے لیے بھی یہی بہتر ہے لیکن اگر رات کو لکھنے پڑھنے کا کام کرنا ہو تو ہمیشہ اچھی روشنی میں پڑھیں۔ لیکن غیر معمولی تیز روشنی بالکل ہی استعمال نہ کریں۔ اس سے بھی آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

**سیر و تفریح** بچے ہوں یا بڑے صبح و شام سبزہ زار یا چمن و باغات کی سیر ان کی آنکھوں کے لیے مفید چیز ہے۔ اس سے دل و دماغ کو فرحت اور آنکھوں کو طراوت حاصل ہوتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا جسم اور دماغ اپنے اندر قوت اور تازگی محسوس کرنے لگتا ہے

**چشمہ کا استعمال**:۔ اگر گرمیوں میں دھوپ میں چلنے پھرنے کا اتفاق ہو تو آنکھوں کو دھوپ کی تیزی سے محفوظ رکھنے کے لیے ہلکا غباری چشمہ استعمال کیا جائے۔ گرد و غبار سے آنکھوں کو بچانے کے لیے بھی اس قسم کے چشمہ کا استعمال مناسب ہے۔ ننگے سر دھوپ میں چلنا پھرنا اور کام کاج کرنا بھی آنکھوں کو نقصان پہنچاتا ہے اس سے بچنا ضروری ہے۔

**آنکھوں کے لیے مضر چیزیں** قبض ہضم کی خرابی آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ ہضم کے برابر خراب رہنے سے بینائی کمزور ہوجاتی ہے لہٰذا ہضم کو خراب نہ ہونے دیں۔ اس غرض کے لیے ایک دفعہ کھانا کھانے کے بعد دوسری بار کھانا اس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک خوب لگے اور اتنا نہ کھائیں کہ پیٹ تن کر کپا بن جائے۔ غذائیں زود ہضم اور مقوی ہونی چاہییں۔ قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے تیز مسالہ دار غذائیں خصوصاً لال مرچوں کا کثرت استعمال اور نشہ لانے والی چیزیں مثلاً شراب، بھنگ افیون اور چرس وغیرہ بینائی کو کمزور کرتی ہیں دال مسور، بینگن، بڑے جانوروں کا گوشت بھی آنکھوں کے لیے مضر ہے۔ تمباکو کا استعمال بھی بینائی کو بہت خراب کر دیتا ہے۔ جنسی خواہشات سے تعلق رکھنے والی بے اعتدالیاں اور بری عادتوں کا برا اثر جس طرح عام تندرستی پر پڑتا ہے اسی طرح ان سے آنکھوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے اور وہ بہت جلد نور سے محروم ہوجاتی ہیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد مباشرت کرنے سے آنکھوں پر نہایت مضر اثر پڑتا ہے۔ اگر آشوب چشم کی حالت میں یہ فعل کیا جائے تو اس سے آنکھوں کے بالکل خراب ہوجانے کا اندیشہ ہے۔ کھانا کھانے کے فوراً ہی بعد لکھنا پڑھنا اور باریک حروف کے اخبار اور کتابیں عرصہ تک پڑھتے رہنا، غروب آفتاب کے وقت یا غروب آفتاب سے پہلے لکھنا پڑھنا خصوصیت کے ساتھ آنکھوں کے لیے مضر ہے۔ رنج و غم اور فکر و تردد کی زیادتی اور اکثر روتے رہنے آنکھوں کو بہت جلد روشنی سے محروم کر دیتا ہے۔

**آنکھوں کے لیے مفید چیزیں**:۔ سوتے وقت مستقل طور پر سرمہ لگاتے رہنے سے آنکھیں کمزور ہونے سے محفوظ رہتی ہیں علاوہ ازیں آنکھوں کو صاف اور شیریں پانی میں چند بار کھولنے اور بند کرنے سے آنکھوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ خوب صورت اور دل پسند چیزوں کی طرف دیکھنے خصوصاً چمن اور سبزہ زار کی سیر کرنے اور چاندنی رات میں نورانی فضا کے نظارے سے آنکھوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

دودھ، مکھن، مغز بادام اور تازہ میٹھے پھل کھانے سے بھی آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ شلجم خواہ کچے کھائیں اور خواہ پکا کر دونوں صورتوں میں آنکھوں کے لیے مفید ہیں

**آنکھوں کی ورزشیں** جس طرح عام ورزشیں عام جسم کی پرورش اور تندرستی کے قیام و بقا کے لیے مقرر ہیں اسی طرح خاص خاص اعضا کی ورزشیں بھی ان اعضا کے نشوونما میں مدد دیتی ہیں ان کے کرنے سے ان اعضا کو قوت پہنچتی ہے اور ان کے فعل میں تیزی پیدا ہوتی ہے بعض ورزشیں ایسی ہیں کہ ان کے کرنے سے بازو مضبوط اور سڈول ہوجاتے ہیں۔ بعض ورزشیں

سے پھیپھڑوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور سینہ کشادہ ہوتا ہے۔ بعض ورزشوں کا اثر ٹانگ اور پنڈلیوں پر پڑتا ہے۔ اسی طرح بعض ورزشیں ایسی بھی ہیں جن سے آنکھوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر آنکھوں میں معمولی کمزوری پیدا ہوگئی ہو تو وہ دور ہو جاتی ہے اور اگر دور بھی نہ ہو تو آنکھیں زیادہ کمزور ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہیں۔

امریکا کے ایک مشہور ماہر امراض چشم نے آنکھوں کے متعلق کچھ مفید ورزشیں تجویز کی ہیں۔ ان میں سے ایک آسان ورزش یہ ہے کہ روزانہ ایک معین وقت پر آنکھوں کو پچیس بار کھولو اور بند کرو اور ہر دو گھنٹے کے بعد اس عمل کو دہراؤ۔ چند بار ایسا کرنے سے آنکھ کے ڈھیلے آسانی سے حرکت کرنے لگیں گے۔ جب آنکھیں بند کر لو گے تو پپوٹے ڈھیلوں پر آکر ان کو اندر کی طرف دھکیل دیں گے اور آنکھوں کو کھولتے وقت جب پپوٹوں کا دباؤ ڈھیلوں سے ہٹے گا تو ان کو باہر کی طرف ابھرنے کا موقع ملے گا۔ اس طرح آنکھوں کے کھولنے اور بند کرنے سے ڈھیلوں میں آگے پیچھے ہونے کی جو حرکت ہوگی اس سے آنکھوں کی ساخت پر مفید اثر پڑے گا۔ ایسا کرنے سے آنکھوں اور اس کے متعلقات میں دوران خون تیزی کے ساتھ ہونے لگے گا اور اس سے آنکھوں کے نئے خلیات (سیلز) کی تعمیر اور آنکھوں سے زہریلے مواد کے اخراج میں زبردست مدد ملے گی۔

آنکھوں کو پچیس بار کھولنے اور بند کرنے کے بعد ان کو زور سے بند کر لو اور اس طرح تین مرتبہ کرو، پھر تھوڑی دیر کے لیے ان کو ڈھیلا چھوڑ دو اور اپنے کام میں مصروف ہو جاؤ۔ کام کرتے وقت کبھی کبھی نظر اٹھا کر اپنے ارد گرد کی چیزوں کو دیکھتے رہو، مثلاً کواڑ کی کنڈی یا دیوار کی کسی کھونٹی پر نظر ڈالو، پہلے سامنے کا رخ دیکھو اور اس کے بعد اس کے آخری حصے کو بھی دیکھو، پھر دائیں بائیں نظر دوڑاؤ اور یہ عمل نہایت تیزی سے کرو۔

علاوہ ازیں جب کسی شخص سے گفتگو کرو تو ایک بار اس کی دائیں آنکھ پر اور پھر بائیں آنکھ پر نظر ڈالو۔ پہلے اس کے ڈھیلے کے دائیں رخ کو اور پھر بائیں رخ کو دیکھو لیکن یہ عمل بھی ایسی تیزی سے کرو کہ کسی دوسرے شخص کو اس کا احساس نہ ہو۔

اطبا کا متفقہ فیصلہ ہے کہ گرمی درد کو تسکین دیتی اور مادہ کو تحلیل کرتی ہے۔ اس ورزش کی بنیاد اسی نظریئے پر ہے کیونکہ آنکھوں کو بار بار کھولنے اور بند کرنے سے آنکھ کے عضلات اور دوسری متعلقہ نسیجوں (ساختوں) میں دوران خون کے تیز ہونے سے گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے آنکھوں کے فضلات اور زہریلے مادے تحلیل ہو جاتے ہیں اور آنکھوں میں ایک قوت اور تازگی محسوس ہونے لگتی ہے۔

موجد کا بیان ہے کہ اس ورزش سے بعض اوقات آنکھوں کو اس قدر قوت حاصل ہوتی ہے کہ ایک ہفتے کی مشق میں چشمہ کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ ایسے متعدد اشخاص ہیں جن کو اس ورزش کی وجہ سے چشمہ کی ضرورت باقی نہ رہی اور وہ اپنے تمام کام بغیر چشمہ آسانی کے ساتھ انجام دینے لگے۔

اگر اس ابتدائی آسان ورزش سے کسی طرح کا فائدہ محسوس نہ ہو تو مندرجہ ذیل ورزشیں کرو۔

(۱) سر اور گردن سیدھا قائم رکھتے ہوئے صرف آنکھوں کو اس طرح گردش دو گویا کہ تم اپنے دائیں کان کو دیکھنا چاہتے ہو، ایسا کرنے سے دائیں آنکھ کی پتلی آنکھ کے دائیں کونے میں اور بائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں آجائے گی۔ اس حالت کو پانچ منٹ قائم رکھو۔ پانچ منٹ کے بعد آنکھوں کو اس طرح گردش دو گویا کہ تم اپنے بائیں کان کو دیکھنا چاہتے ہو، اس صورت میں دائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں ناک کی طرف اور بائیں آنکھ کی پتلی بائیں کونے میں کان کی طرف آجائے گی، اس حالت کو بھی پانچ منٹ قائم رکھو۔

یہ تینوں مشقیں روزانہ پانچ بار عمل میں لاؤ اور اس کے بعد کسی کتاب کی کوئی عبارت دیکھو اور اندازہ کرو کہ اس کے دیکھنے میں کوئی آسانی بھی محسوس ہوتی ہے اور نظر نے کیا ترقی کی ہے؟

مشق کرتے وقت آنکھوں کو اچھی طرح کھول لینا چاہیے یہاں تک کہ تناؤ محسوس ہونے لگے اور آنکھ کے متعلقہ پٹھوں پر پورا دباؤ پڑے۔ آنکھوں کو گردش دیتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۲) روزانہ نیند سے جاگنے کے بعد آنکھوں کو کھول کر ٹھنڈے پانی کا چھپکا دو اور کم از کم ایک منٹ تک چھپکے دیتے رہو، اس کے بعد آنکھوں کو سو بار پورے طور پر کھولو اور پورے طور پر بند کرو۔ اسی

طرح رات کو سونے سے پہلے عمل کرو۔ علاوہ ازیں روزانہ دن میں دو تین بار آنکھوں کو دھوتے اور صاف کرتے رہو اور اس عمل کو چند روز جاری رکھنے کے بعد اندازہ کرو کہ نظر میں کیا ترقی ہوتی ہے؟ یہ بھی ایک ایسی ورزش ہے کہ اس کو کچھ دنوں تک جاری رکھا جائے تو چشمہ کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

یہ واضح رہے کہ یہ ورزشیں ان آنکھوں کے لیے مفید ہیں جو تندرست ہوں اگر آنکھوں میں سرخی رہتی ہو یا اور کوئی دوسرا مرض ہو تو ان سے فائدہ پہنچنے کے بجائے نقصان ہونے کا اندیشہ ہے۔ علاوہ ازیں بخار، دست پیچش وغیرہ امراض جسمانی کی حالت میں بھی ان کی مشق مناسب نہیں ہے۔

## آنکھوں کے لیے مفید دوائیں

**منڈی بوٹی**:۔ مشہور اکسیری بوٹی ہے اس کا پیڑ زمین پر مفروش ہوتا ہے۔ پتے پودینے کے پتوں کے مانند لیکن ان سے دبیز اور روئیں دار ہوتے ہیں پھول سرخ نیلگوں سا گول گھنڈی نما ہوتا ہے۔ یہ پھول ہی گل منڈی کے نام سے دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ بوٹی اگرچہ بہت سے فوائد رکھتی ہے لیکن آنکھوں کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے۔ بہت سے اطبا کا تجربہ ہے کہ منڈی کا پھول ایک عدد سالم نگل لینے سے ایک سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آتیں۔ علیٰ ہذالقیاس اگر دو پھول نگل لیے جائیں تو دو سال تک اور تین پھول نگل لیے جائیں تو تین سال تک آنکھیں دکھنے کی شکایت نہیں ہوتی۔

سبز منڈی بوٹی ایک تولہ کو مرچ سیاہ سات عدد کے ساتھ روزانہ صبح کو پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پینے سے گرمی نہیں ستاتی خون صاف ہوتا اور آنکھوں کو قوت پہنچتی ہے ذہن و حافظہ تیز ہوتے ہیں۔

**بادیان** جس کو سونف بھی کہتے ہیں، آنکھوں کے لیے مفید دوا ہے۔ اس کو پیس چھان کر ہموزن مصری ملا کر رکھیں اور روزانہ بقدر ایک تولہ پابندی کے ساتھ کھائیں۔ آنکھوں کے لیے مفید ہونے کے علاوہ معدے کے لیے بھی نافع ہے۔

**ترپھلہ**:۔ ہڑ، بہیڑہ اور آملہ ان تینوں چیزوں کے مجموعے کو ترپھلہ کہتے ہیں، یہ بھی آنکھوں کے لیے اچھی چیز ہے۔ اگر کسی شخص کی آنکھوں میں برابر سرخی رہتی ہو اور ان میں میل آتا رہتا ہو تو ایک تولہ ترپھلہ کوٹ کر تین چھٹانک پانی میں کورے کوزے میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اس پانی میں سے تھوڑا سا لے کر پئیں اور اسی پانی سے آنکھوں کو دھوئیں۔

**سفوف**، جن بچوں یا بڑوں کی آنکھیں آئے دن دکھتی رہتی ہیں ان کے لیے یہ سفوف مفید ہے:۔

**نسخہ**:۔ گل منڈی، دھنیا خشک، بادیان، دانہ الائچی کلاں ہر ایک پانچ تولے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ہموزن مصری ملا کر چھ ماشے سے ایک تولہ تک روزانہ کھائیں۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق دو ماشے سے پانچ ماشے تک دیں۔

**قطور چشم**:۔ معمولی آشوب چشم میں مفید ہے۔ پھٹکری ۵ رتی کو باریک پیس کر عرق گلاب پانچ تولے میں حل کر کے رکھیں۔ صبح و شام دو دو قطرے آنکھوں میں ٹپکائیں۔

**دوائے چشم**۔ آنکھوں کی تقویت کے لیے نہایت مفید ہے۔ دھند اور بینائی کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ جست کا برادہ بقدر ضرورت لے کر ایک چینی کے پیالے میں ڈالیں اور اوپر سے لیموں کا رس اتنا گرائیں کہ برادہ سے دو انگل اوپر آ جائے۔ اس کے بعد پیالے کو گرد و غبار سے محفوظ ڈھانک کر رکھیں اور دوسرے تیسرے روز کسی صاف لکڑی سے چلاتے رہیں جب پانی خشک ہو جاتے تو اور تازہ لیموں کا رس ڈالیں، یہاں تک کہ جست کا برادہ بالکل حل ہو جائے۔ اس کے بعد جب خشک ہو جائے تو کھرل کریں اور باریک کپڑے سے چھان کر رکھیں روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگایا جائے۔

---

## ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان

(بقیہ صـ۲۲ کا)

مزید تعریف اور تحسین حاصل کریں گے۔

یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ان اداروں کی ترقی کو خصوصی دلچسپی کے ساتھ دیکھوں گا اور مجھے یقین ہے کہ میری حکومت ان کی تیز رفتار ترقی کے لیے ہر امکانی اقدام کرے گی۔"

# آبِ لیموں

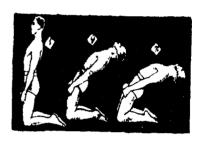
## التہاب حنجرہ کے لیے بھی مفید ہے

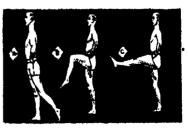
جب موسم سرما اپنے شباب پر ہوتا تھا اور شدّت کا جاڑا پڑنے لگتا تھا تو مجھے اکثر زکام ہو جاتا تھا اور زکام کے ہر حملے کے ساتھ میرے حلق میں سوزش، درخراش پیدا ہو جاتی تھی۔ یہ سلسلہ پورے جاڑے کے موسم تک جاری رہتا تھا اس بیماری کی ناقابل برداشت تکلیف تو مجھے ستاتی ہی تھی، مگر اس کے ساتھ ہر سال علاج معالجہ پر بھی اچھی خاصی رقم صرف ہو جاتی تھی۔

میں اس مرض سے چھٹکارا پانے کے لیے ہر طرف ہاتھ پیر مارتا تھا۔ میں نے نزلہ وزکام پر کافی لٹریچر کا مطالعہ کیا۔ میں نے "ہیلتھ" کے متعلق بہت سے لیکچر بھی سنے۔ میں نے ایک ڈاکٹر کے بعد دوسرے ڈاکٹر اور ایک ماہر کے بعد دوسرے ماہر سے بھی مشورہ کیا، مگر نتیجہ سب کا صفر ہی نکلا۔ جب موسم سرما آتا تو بیماری اور علاج کا وہی پروگرام شروع ہو جاتا۔ میں رفتہ رفتہ بہت درماندہ اور مایوس ہو گیا۔ میں نے اپنے حلق میں اتنی مرتبہ دوا لگائی اور اس پر اتنی مرتبہ "جراثیم جلانے" کا عمل کیا کہ مجھے اپنے حلق کے باقی رہ جانے پر تعجب ہونے لگا۔ یہ ساری مصیبتیں اور ناکامیاں اٹھانے کے بعد بھی میں مایوس نہ تھا، میرا دل اندر سے گواہی دیتا تھا کہ خدا کی مہربانی سے تو ایک دن ضرور تندرست ہو گا۔ میں خدا سے دعائیں مانگنے لگا کہ اے اللہ العالمین تو مجھے اس مرض سے نجات حاصل کرنے کا طریقہ بتا دے۔ دواؤں کے بعد اب دعا ہی رہ گئی، اور اس پر مجھے بھروسہ تھا۔ میں روز رات کو دعا مانگ کر سوتا تھا کہ اے اللہ تو کوئی ایسی دوا یا طریقہ مرے دل میں ڈال کہ جس سے میں اچھا ہو جاؤں۔ ایک وقت ایسا آیا کہ میرے خدا نے میری سنی اور مجھے خواب میں ایک مرد بزرگ نے لیموں کے رس کے غرارے کرنے کے لیے ہدایت کی میں نے صبح اٹھتے ہی اس پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ ایک میرے دوست نے اس میں تھوڑی سی ترمیم کا مشورہ دیا۔ میں نے اسے بھی فوراً قبول کر لیا۔ اس کا پورا نسخہ یہ تھا: "جتنا لیموں کا رس لیا جائے اتنا ہی گرم پانی لیا جائے۔ اس پانی میں لیموں کا رس ملا کر دو دو گھنٹے بعد غرارے کیے جائیں۔ ہر مرتبہ پانی گرم لیا جائے۔ غراروں کے بعد ہر مرتبہ کوئی چمچہ بھر گلیسرین منہ میں ڈال لی جائے اور جہاں خراش ہو، وہاں اسے دیر تک رکھا جائے تاکہ سکون حاصل ہو۔" اس نادر نسخہ کے استعمال سے چند ہی روز میں مجھے غیر معمولی افاقہ ہوا۔ اور میں بالکل اچھا ہو گیا۔ انہی میرے دوست نے صحت ہو جانے کے بعد مجھے مشورہ دیا کہ میں بہدانہ کی چا، اس طرح پیا کروں کہ ایک پیالی میں نصف لیموں کا رس بھی ڈال لیا جائے۔ اس سے جو رہی سہی کسر تھی وہ بھی دور ہو گئی اور میں حیرت انگیز طریق پر مکمل طور پر صحتیاب ہو گیا۔

اس کے بعد میں نے اپنی غذا میں بھی کچھ ضروری تبدیلیاں کر لیں، اب میں گاجر اور چقندر پر بھی لیموں کا رس ڈال کر کھا لیتا ہوں۔ اور روزانہ چکوترے کا رس پیتا ہوں۔ گوشت کے بدلے اب میں نے آلو، پیاز، ٹماٹر اور پنیر وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا ہے اور گاجر چقندر آلو اور پیاز وغیرہ کو ملا کر مختلف قسم کے سلاد بنا لیتا ہوں۔ میں اب جب اپنی سابقہ مرضی حالت پر غور کرتا ہوں تو مجھے سخت تعجب ہوتا کہ میں ہر موسم سرما میں زکام اور التہاب حلق کی تکلیف کیونکر برداشت کرتا تھا۔

# تین ورزشیں

**پہلی ورزش**:۔ گھٹنوں کے بل اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے کہ بازو تنے ہوئے پہلوؤں میں رہیں اور ہاتھ رانوں پر جمے

ہوئے ہوں جیسا کہ شکل ا سے ظاہر ہو رہا ہے اس کے بعد گھٹنوں سے لے کر سر تک کے جسمانی حصے کو پیچھے کی جانب جھکائیے یہاں تک کہ شکل ب بن جائے ایک منٹ کے لیے اس پوزیشن میں رہنے کے بعد پھر اصلی حالت پر آجائیے۔ اس حرکت کو متعدد بار بغیر توقف کیجیے جب کمر کی عضلات ذرا مضبوط ہو جائیں تو پھر کوشش کر کے جسم کو اس حد تک پیچھے جھکائیے کہ شکل ج بن جائے۔

**دوسری ورزش**:۔ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ کولھوں پر ہاتھ رکھے ہوں اور بائیں ٹانگ پیچھے کی جانب تنی ہوتی ہو اور پنجے زمین پر ٹکے ہوئے ہوں جیسا کہ شکل "اے" سے ظاہر ہو رہا ہے جسم کے توازن کو اسی طرح قائم رکھتے ہوئے گھٹنے پر تقریباً ۴۵ کا زاویہ بن رہا ہو۔ دیکھیے شکل "بی" اس کے بعد ران کے متوازی پنڈلی کو بھی تان لیجیے

جیسا کہ شکل سی سے ظاہر ہے۔ پھر حسب سابق گھٹنے میں خم دے کر وہی ۴۵ کا زاویہ بنا لیجیے اور پھر سب سے پہلی پوزیشن میں آجائیے۔ اس ورزش کو آہستہ آہستہ مقررہ ترتیب کے ساتھ کیا جائے۔ پھر یہی تمام حرکات دائیں ٹانگ کے ساتھ کی جائیں اور ہر ٹانگ سے کم سے کم چار چار یا پانچ مرتبہ تو ضرور ہی کی جائے۔

**تیسری ورزش**:۔ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ کولہوں پر دونوں ہاتھ رکھے ہوں جیسا کہ شکل "اے" سے ظاہر ہو رہا ہے پھر بالائی حصہ جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے جسم کے وزن کو بائیں جانب اس حد تک ڈال دیجیے کہ وہ باہر کی جانب نکلنے لگے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اسی سمت میں بائیں ٹانگ کو بھی دائیں پاؤں سے خاصی دور لے جائیے اور

سارا بوجھ اس کے پنجے پر ڈال دیجیے جس وقت آپ بائیں پاؤں کو فرش پر ٹکائیے گھٹنہ میں خم بھی ہونا چاہیے جیسا کہ شکل "ب" میں دکھایا گیا ہے پھر ایک مرتبہ ہی بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو اس طرح سیدھا کر لیجیے کہ "سی" کی شکل بن جائے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ جسم کا وزن دائیں ٹانگ پر پڑ جائے گا۔

واپس اصلی پوزیشن میں آنے کے لیے 'سی' شکل سے 'بی' میں آیئے اور پھر 'اے' میں جو پہلی پوزیشن تھی۔ یہی تمام حرکات دائیں ٹانگ کے ساتھ بھی کی جائیں۔ اس پوری ورزش کو پانچ مرتبہ کرنا کافی ہوگا۔

# زندہ رہنے کا عزم

(از:۔ نرگس کوٹھاوالا)

بہت دن نہیں گزرے میں نے ایک عجیب و غریب واقعہ کی رپورٹ پڑھی تھی۔ ایک ادھیڑ عمر کے آدمی نے اپنے مرنے کی بالکل صحیح تاریخ اور وقت پہلے سے بتادیا تھا اس نے اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کو اس حقیقت سے آگاہ کیا اور اپنے مرنے کی تمام تیاریاں بھی کرلیں۔ وصیت نامہ تیار کیا، بیوی اور اولاد کو ہدایتیں دیں اور جائداد و ملکیت وغیرہ کو بھی تقسیم کردیا۔ جب موت کا دن قریب آیا تو وہ اپنا پورا وقت توبہ استغفار اور عبادتوں میں صرف کرنے لگا اور جب اس کی بتائی ہوئی تاریخ پر موت کی گھڑی آپہنچی تو وہ نہایت سکون و اطمینانِ قلب کے ساتھ راہیِ عدم ہوا۔

رپورٹ کہتی ہے کہ وہ ایک اچھا اور خدا ترس اور مذہبی آدمی تھا اور چوں کہ اس نے اپنی موت کے متعلق صحیح پیشین گوئی کی تھی، اس لیے لوگ اس کی "قوتِ مدرکہ" کو حیرت انگیز سمجھنے لگے تھے۔ تاہم اگر ہم اس معاملے کی گہرائی تک جائیں اور یہ دیکھیں کہ سطح کے نیچے کون سی حقیقت پوشیدہ ہے، تو ہمیں سوال کرنا پڑے گا کہ کیا یہ کوئی بڑی پراسرار بات ہے یا کوئی ایسا معمہ ہے جو حل نہیں ہوسکتا؟ کیا اس اچھے آدمی کی موت کا سبب بڑی حد تک یہ نہیں تھا کہ اسے پہلے سے اپنے مرنے کا یقین ہوگیا تھا؟

بعض آدمی، بالخصوص وہ اشخاص جو مافوق الفطرت طاقتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ موت سے یا کسی آنے والی مصیبت سے پیش آگاہی حاصل کرلیتے ہیں۔ لیکن عقلِ سلیم کبھی اس کو گوارا نہیں کرتی کہ وہ واقعہ ضرور ہی پیش آئے گا، اس لیے کہ اکثر حالتوں میں وہ روکا جاسکتا ہے اور اس کا روکنا ضروری بھی ہے۔ پہلے سے اس طرح کا اندیشہ پیدا کرلینا زیادہ تر وہم و خیال پر مبنی ہے یا جو لوگ روحانی قوت رکھتے ہیں ان کے لیے بھی یہ صرف ایک مبہم انتباہ سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتا۔ اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ ایسے شخص کو توقع اور انتظار کے جذبات قوی بنا لینے چاہییں اور موت یا بیماری کے لیے قبل از وقت تیاری شروع کردینی چاہیے۔ اس کے معنی اگرچہ کچھ ہوسکتے ہیں تو یہی ہیں کہ اس کو دماغی اور جسمانی اعتبارات سے اپنی دماغی طاقت کو مضبوط بنانا چاہیے اور اگر کوئی مصیبت نازل ہونے والی ہے اس کو روکنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

## تحت الشعوری دماغ کی طاقت

انسان کے تحت الشعوری دماغ کی طاقت اتنی زیادہ ہے کہ اگر کوئی شخص اس امر کا یقین کرے کہ وہ مر رہا ہے یا جلد مرنے والا ہے تو وہ یقیناً مرجائے گا۔ ایک قاتل کو اس کی پھانسی کے روز یہ خبر دی گئی کہ اس کو ہلاک کرنے کے لیے ایک نیا طریقہ اختیار کیا جائے گا۔ "ہم تمہاری کلائی کی رگیں کاٹ دیں گے،" اس سے ڈاکٹر نے کہا" اور تم رفتہ رفتہ خون خارج ہونے کے باعث مرجاؤ گے"۔ اب اس سزا یافتہ مجرم کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر اسے پلنگ پر لٹادیا گیا اور اس کے بعد اس کی کلائی میں چاقو سے ہلکی سی خراش لگادی گئی، اتنی ہلکی کہ اس سے خون نہ نکلا۔ پھر ایک پچکاری سے نیم گرم پانی (جس کی حرارت خون کی حرارت کے برابر تھی) اس کی کلائی پر سے بہت پتلی دھار میں اور کبھی کبھی قطرہ قطرہ کرکے نیچے ایک برتن میں گرنے دیا گیا تاکہ مجرم کو یہ احساس ہو کہ اس کی کلائی کی رگ سے اس کا خون خارج ہو رہا ہے تھوڑی ہی دیر میں مجرم کی نبض ڈوبنے لگی اور آدھے گھنٹے میں وہ مرگیا غور کیجیے کہ اس کے خون کا ایک قطرہ بھی خارج نہیں ہوا تھا اور نہ اس کو کوئی جسمانی تکلیف دی گئی تھی، لیکن اس سے صرف یہ کہہ دیا گیا تھا کہ خون نکلتے نکلتے اس کی موت آجائے گی۔ اس نے اس

کی دفاعی طاقت بالکل لٹ گئی تھی اسی لیے رفتہ رفتہ اسکی زندگی بھی ختم ہوگئی۔

میرے خیال میں اگر کوئی نجومی کسی کو یہ بتلائے کہ وہ فلاں وقت بیمار پڑے گا یا فلاں تاریخ کو مرجائے گا تو اس عمل کو قانونی جرم قرار دینا چاہیے۔ یہ جرم بھی قتلِ عمد سے کم نہیں ہے۔ اگر اس شخص کو نجومی کی باتوں پر پورا پورا اعتماد ہوگا اور اس کی پیشین گوئی کا اس کو کامل یقین ہوجائے گا تو اس امر کا پورا نفسیاتی امکان موجود ہے کہ وہ معین وقت پر مرجائے گا۔ اس موقع پر مجھے ایک بادشاہ اور اس کے عاقل وزیر اور ایک نجومی کا واقعہ یاد آرہا ہے۔ بادشاہ نے ایک نجومی سے جو اس کی دربار میں حاضر ہوا تھا اپنی موت کا صحیح وقت دریافت کیا۔ نجومی اس سوال کا جواب دینے میں بہت پس وپیش کررہا تھا اور وہ خوف زدہ تھا کہ کہیں یہ پیشین گوئی خود اس کے لیے مصیبت کا باعث نہ بن جائے لیکن جب بادشاہ نے بہت اصرار کیا اور اس کی جاں بخشی کا وعدہ کرلیا تو نجومی نے بادشاہ کے مرنے کی تاریخ بتائی جو صرف چند روز بعد آنے والی تھی۔ بادشاہ پر دفعتًا انتہائی مایوسی وغمگینی طاری ہوگئی۔ دور اندیش اور دانا وزیر نے دیکھا کہ معاملہ بیحد نازک ہے اس نے ایک تبسم کے ساتھ نجومی سے دریافت کیا کہ اچھا اب تم اپنے مرنے کا وقت بتاؤ۔ نجومی نے حساب لگاکر یہ بھی بتادیا۔ اس کی موت کی معین تاریخ چند سال بعد آنے والی تھی۔ وزیر نے فورًا اشارہ کیا کہ جلاد کو بلاؤ۔ جلاد آیا اور وزیر نے حکم دیا کہ نجومی کی گردن اڑادو۔ اہلِ دربار دم بخود تھے اور غمگین بادشاہ کو خیال تھا کہ اس کی جان بخشی کی جاچکی ہے لیکن وزیر کے حکم سے آناً فاناً نجومی کو قتل کردیا گیا۔ اس کے بعد وزیر نے بادشاہ سے دست بستہ عرض کیا "جہاں پناہ اب تو آپ کو یقین ہوگیا ہوگا کہ اس نجومی کی بات جھوٹی تھی۔ جب اس کو خود اپنی موت کی تاریخ کی خبر نہ تھی تو خدا وہ دن نہ لائے جہاں پناہ کی موت کی تاریخ کیوں کر صحیح بتاسکتا تھا۔" وزیر نے اس نجومی کی حماقت کے نفسیاتی اور تحت الشعوری اثر کو اچھی طرح سمجھ لیا تھا۔ اب بادشاہ کو اطمینان ہوگیا۔

# دوا سے زیادہ شفا بخش

زندہ رہنے کا عزم صحت وزندگی کو برقرار رکھنے کے لیے ہر دوا سے بہتر ثابت ہوگا۔ علمِ نفسیات کے اعتبار سے "یقین اور ارادے" میں بہت کم فرق ہے۔ نجومی تو ایک طرف خود قدرت یا آپ کی جسمانی وذہنی حالت بھی اگر آپ کو کسی آنے والی خرابی کا انتباہ دے تو آپ خود اس انتباہ کو ایک نعمت سمجھیں اور ایسا کبھی نہ کریں کہ آنے والے خطرے سے مرعوب ہوجائیں اور اپنا ہاتھ پیر توڑ کر اس کا انتظار کرنے لگیں۔ اس لیے کہ موت یا مرض کی توقع میں بیٹھ جانا اور اپنی مجبوری کا اعتراف کرلینا خود موت یا مرض کو آنے کی دعوت دینا ہے اور اس کی آمد کے لیے دروازہ کھول دینا ہے بلکہ اس کے بجائے اپنی تمام جسمانی اور اخلاقی طاقتوں کو مجتمع کیجیے اور پوری قوت کے ساتھ اس آنے والے خطرے سے جنگ کرنے کے لیے تیار ہوجائیے۔

میں خود ایک ایسے شخص کو جانتی ہوں جس سے ایک نجومی نے یہ کہہ دیا تھا کہ وہ اپنی عمر کے بتیسویں سال میں مرجائے گا۔ اس شخص نے اس خیال کا مضحکہ اڑایا اور اپنے عزیزوں سے کہہ دیا کہ وہ ایسی باتوں پر یقین نہیں کرتا۔ لیکن دل ہی دل میں وہ کسی قدر پریشان تھا۔ گویا وہ ایک "نیم یقینی" کی سی حالت میں مبتلا تھا۔ جب بتیسواں سال آیا تو وہ بیمار ہوگیا لیکن اس نے ہمت نہ ہاری اور ماہرانہ طبی مشورہ اور زندہ رہنے کے عزم کے باعث وہ صحت یاب ہوا۔ پھر پورے سال بھر تک اس کی قوتِ ارادی اس نجومی کے پیشین گوئی کے نفسیاتی اثرات سے جنگ کرتی رہی، اور جب تینتیسواں سال شروع ہوا تو اس نے اطمینان کا سانس لیا اور اس کی صحت پہلے کی طرح ہوگئی۔ ظاہر ہے کہ اگر وہ نجومی کی بات کا پورا یقین کرلیتا تو اس کی تحت شعوری حالت اس کو مرنے کے لیے تیار کردیتی اور وہ ضرور مرجاتا۔

جب میں فرانس میں تھی تو اسی سے ملتا جلتا ایک واقعہ میں نے دیکھا تھا جو ایک تیرہ سال کی لڑکی کے متعلق تھا۔ یہ لڑکی اپنے والدین کی بہت چہیتی تھی اور لاڈ پیار کے باعث ضدی ہوگئی تھی۔ یہ لوگ پیرس سے ڈنا آنڈ میں رہنے کے لیے آتے تھے۔ مگر لڑکی کو اس مقام سے

نفرت تھی۔ وہ پیرس واپس جانا چاہتی تھی جہاں چند ہم عمر لڑکیاں اس کی دوست تھیں۔ وہ اپنے والدین سے ہمیشہ پیرس جانے کے لیے اصرار کرتی تھی۔ جب خوش آمدد درآمد کام نہ آئی تو وہ باغی ہوگئی اور اپنی موت کی دھمکی دینے لگی۔ اس نے ہر وقت یہی کہنا شروع کیا کہ "اگر مجھے اس جگہ رکھا جائے گا تو میں مرجاؤں گی" اس کے والدین ان دھمکیوں سے زیادہ متاثر نہ ہوئے۔ لیکن لڑکی ہر وقت اسی فقرے کو دہراتی تھی۔ الغرض دھمکی سے شروع ہوکر یہ چیز یقین میں بدل گئی اور اس کے نفسیاتی اثر سے وہ لڑکی بیمار پڑگئی۔ ڈاکٹروں کی تشخیص کسی بیماری کا پتہ نہیں دیتی تھی بلکہ ان کا خیال تھا کہ ڈنارڈ کی بہتر آب و ہوا سے اس کو فائدہ ہونا چاہیے۔ لیکن معاملہ برعکس تھا اور جو لڑکی پہلے بہت تندرست و توانا تھی بہت زرد اور لاغر ہوگئی۔ اس کے والدین آخر کار اسے ماہرانہ طبی مشورہ کے لیے پیرس لے گئے۔ لیکن وہاں علاج کی کوئی ضرورت نہ ہوئی۔ وہ لڑکی خود بخود صحتمند ہوتی گئی اور جلد ہی بالکل بھلی چنگی ہوگئی۔

## "ترکِ ہمت اور مایوسی بدترین شے ہے"

میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ انسان موت پر پورا قابو پاسکتا ہے زندگی اور موت پر اب تک کوئی کنٹرول حاصل نہیں کیا گیا ہے لیکن یہ ضرور ہے کہ اگر حالات نامساعد و ناموافق ہوجائیں تو ان کے آگے سرِ تسلیم خم کردینا اور کوششوں سے دست بردار ہوجانا نہیں چاہیے ترکِ ہمت اور مایوسی بدترین شے ہے اور یہ صورت وہ ہے جس میں مقابلہ اور جدوجہد کرنے کے بجائے بیماری اور موت کو آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ میں اکثر خیال کرتی ہوں کہ کتنی مصیبتیں اس طرح دور کرسکتی ہیں کہ انسان اپنی قوتِ ارادی کی قدر و قیمت کو سمجھے اور زندہ رہنے کا پورا عزم کرلے۔

---



## "عالمی ادارۂ صحت"

(بقیہ صفحہ ۲۳ کا)

ایگزیکیٹو بورڈ، اور سیکریٹریٹ۔ صحت کی عالمی اسمبلی ممبر مملکتوں کے مندوبین پر مشتمل ہوتی ہے، جس کے باقاعدہ سالانہ اجلاس ادارے کے بڑے اصول، عمل اور پروگرام نیز مالی تخمینہ کو طے کرنے اور ضروری عالمی قوانین صحت کو قبول کرنے کے لیے منعقد ہوتے ہیں ایگزیکٹو بورڈ اسمبلی کے مقرر کردہ اٹھارہ ملکوں کے اٹھارہ اشخاص پر مشتمل ہوتا ہے۔ بورڈ کے اجلاس سال میں کم از کم دو مرتبہ ہوتے ہیں۔ جن کا مقصد اسمبلی کے فیصلوں اور پالیسی کو عملی جامہ پہنانا اجلاس اسمبلی کے لیے ایجنڈا مرتب کرنا اور ان امور کے لیے ہنگامی اقدامات کرنا ہے جن پر فوری عمل ضروری ہو، سیکریٹریٹ، ڈائرکٹر جنرل اور ادارہ کے فنی و انتظامی عملہ پر مشتمل ہے اور اس کے ذمہ ہر شعبہ میں عالمی ادارۂ صحت کا روزانہ کا کام جاری رکھنا ہے۔

عالمی ادارۂ صحت کی مطبوعات میں بلیٹن آف دی ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، کرانیکل آف دی ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، انٹرنیشنل ڈائجسٹ آف ہیلتھ، لیجس لیشن، آفیشل ریکارڈز آف دی ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن، ویکلی ایپی ڈیمیا لوجیکل ریکارڈ اور ایپی ڈیمیا لوجیکل اینڈ وائٹل اسٹیٹس ٹکس رپورٹ شامل ہیں۔

(مسالے، بقیہ صفحہ ۱۹) :-

مانوس سی ہوجاتی ہے اور یہ فوائد کما حقہ حاصل نہیں ہوتے، لہٰذا انسان ان کی مقدار بڑھا دیتا اور کثرت سے استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدہ ضعیف ہوجاتا ہے اور مسالے کے بغیر کسی چیز کا بخوبی ہضم ہونا دشوار ہوجاتا ہے، اس لیے وہ مسالے کی مقدار بڑھاتا رہتا ہے، اور آخر کار معدہ اس قدر کمزور ہوجاتا ہے کہ اگر اس کی غذا میں مسالہ زیادہ شامل نہ کیا جائے تو وہ اس کو ہضم نہیں کرسکتا اور وہ بالکل ناکارہ ہوجاتا ہے، بلکہ گرم مسالے کے کثرت استعمال سے بعض لوگوں کے معدے میں زخم ہوجاتے ہیں اور سرطان پیدا ہوجاتا ہے، اس لئے ان کو ہمیشہ اعتدال سے استعمال کرنا چاہیئے +

# مسالے

مسالے سے ہماری مراد وہ چیزیں ہیں جو ہماری غذاؤں خصوصاً نانخورش (سالن) میں شامل کئے جاتے ہیں۔ بعض حضرات اس کا تلفظ "ص" اور "حائے حطی" سے "مصالحہ" کرتے ہیں، لیکن ہمارے نزدیک اردو میں اس کا املا "مسالے" صحیح ہے۔ امیر مینائی کی یہ رباعی ہے

ہے قحط میں مشکل اک نوالا کھانا ۔ رکھتا ہی نہ گھی اور نہ مسالا کھانا
ہر لقمہ خشک حلق میں پھنستا ہے ۔ تیار ہوا ہے کیا اُبالا کھانا

بھی "مسالا" ہی پیش کرتی ہے۔

مسالے کی ابتدا، کب اور کس طرح ہوئی؟ اور اس سے کیا فوائد مطلوب ہیں؟ قیاس و تجربہ اس بارے میں جو کچھ رہبری کرتے ہیں، وہ ناظرین کی ضیافت طبع کے لیے حاضر ہے۔

ابتدائے آفرینش میں انسان رہنے سہنے، اوڑھنے پہننے، اور کھانے پینے میں سادگی پسند اور ہر قسم کے تکلفات سے بری تھا، جانوروں کی طرح کے بل اور گھاس پھونس کی گپھائیں اس کا رین بسیرا تھیں۔ تن پوشی کے لیے درختوں کے پتے اور چھالیں، نیز جانوروں کی کھالیں اس کا دل پسند لباس تھا، شکم پروری کے لیے نباتات کے پھل، بیج اور جڑ مول اس کی من بھاتی غذا تھی۔ لیکن جوں جوں انسان ارتقائی منزلیں طے کرتا رہا، اس کی عقل و شعور اور تجربے میں اضافہ ہوتا رہا۔ ضروریات وقت نے اس کے رجحان طبع کو مدنیت کی طرف مائل کر دیا اور اس کے طرز معاشرت میں تبدیلیاں ہونے لگیں۔ وہ سادہ طرز زندگی سے دور اور پر تکلف زندگی سے قریب ہونے لگا۔

بلوں اور گھاس پھونس کی گپھاؤں کے بجائے عالیشان محلات اس کے عشرت کدہ بن گئے، اور درختوں کی چھال اور پتوں سے ستر پوشی کرنے والا انسان موٹے موٹے ریشوں اور دھاگوں سے بُنے ہوئے کپڑے پہنتے پہنتے بتدریج ململ دیباج اور حریر پہننے لگا اور تن زیب تن کرنے لگا۔

طرز معاشرت کی تبدیلی نے درختوں کے کچے پکے پھلوں، ان کے خام بیجوں اور ان کی کچی جڑوں کو اس کے لیے ثقیل دیر ہضم اور ناگوار غذا بنا دیا، عقل و تجربے نے اس کو آگ میں جھلبھلا کر یا پانی میں ابال کر کھانے کی طرف رہبری کی، لیکن جب امتداد زمانہ کے بعد اس طرح کھاتے کھاتے بھی اس کی طبیعت اُکتا گئی تو نمک کی دریافت نے اس کی غذائی خواہشات کو دوبالا کر دیا۔ اس کی غذائی لذتوں میں اضافہ ہو گیا، اب اس کے لیے روکھی پھیکی غذا کھانا ناممکن تھا، نمک کی آمیزش نے اس کی غذاؤں کو مزیدار بنانے کے علاوہ زود ہضم بھی بنا دیا تھا۔

لیکن انسان کے پیہم تجربوں اور اس کو ایک حالت پر قائم نہ رہنے دینے والی طبیعت نے اس کو اس حالت پر بھی قانع نہ رہنے دیا۔ اس نے غلّوں کو پیس کر آٹا بنایا اور اس کی روٹیاں پکا کر دال، ترکاریوں اور گوشت کے ساتھ کھانے کی طرح ڈالی، چنانچہ نمک کے علاوہ مرچ۔ ادرک، دھنیا ہلدی، لہسن پیاز اس کی نانخورش کا جزو بن گئیں اور اس کو زیادہ چٹ پٹا، خوشبودار اور خوش مزہ بنانے کے لیے مرچ سیاہ، زیرہ، لونگ، الائچی، دارچینی اور تیزپات شامل کئے جانے لگے۔

نانخورش میں شامل ہونے والی یہ سب چیزیں "مسالہ" کہلاتی ہیں، لیکن آخر الذکر چیزوں کو خاص طور پر "گرم مسالہ" کہا جاتا ہے۔

گو بظاہر یہ چیزیں زبان کے چٹخارے کے لیے غذاؤں میں شامل کی جاتی ہیں لیکن درحقیقت ان سے دوسرے فوائد بھی وابستہ ہیں، جو اصلاحی اور طبی دونوں حیثیت رکھتے ہیں، اور چونکہ ان سے غذا چٹ پٹی اور مزیدار بھی ہو جاتی ہے، لہٰذا نانخورش میں مسالوں کی شمولیت نورٌ علیٰ نور ہو گئی۔

اب ہم ذیل میں ان مسالوں کی افادیت نہایت اختصار کے ساتھ بیان کرتے ہیں:۔

**لال مرچیں**، یہ نانخورش کو خوش رنگ اور چٹ پٹا بنا دیتی ہیں، ہاضم اور کاسرریاح ہیں۔

**ادرک**، غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے، بادی اور نفاخ غذاؤں کی اصلاح کرتا ہے۔

**دھنیا**، نانخورش کو خوشبودار کرتا ہے، اگر نانخورش شوربے دار ہو تو اس کو گاڑھا بناتا ہے جس سے روٹی مزے کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ یہ مفرح و مقوی قلب و دماغ ہے، بخارات کو دماغ کی طرف صعود کرنے سے روکتا ہے، معدے کو قوت دیتا اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔

**ہلدی**، کے شامل کرنے سے نانخورش (سالن) خوشنما ہو جاتا ہے، بادی غذاؤں کی اصلاح ہوتی ہے، بلغم کی افزائش رک جاتی ہے، کھانسی اور دمہ میں فائدہ پہنچتا ہے۔

**لہسن**، گوشت، مچھلی وغیرہ بساندھ دار چیزوں کی بساندھ کو دور کرتا ہے، یہ تریاقیت رکھتا ہے، غذا میں اس کو شامل کرنے سے خراب پانیوں کی اصلاح ہوتی اور انسان ان کے ضرر سے محفوظ رہتا ہے۔ وبائی زمانے میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہے، معدے کو قوت دیتا اور ریاح کو خارج کرتا ہے، بلغم کی پیدائش کو روکتا ہے، کھانسی دمہ میں بلغم کو خارج کرتا ہے۔

**پیاز** بھی غذاؤں کی بساندھ دور کرنے میں مدد دیتی ہے، نانخورش کے شوربے کو گاڑھا کرتی ہے۔ غذاؤں میں پیاز کا استعمال انسان کو مختلف پانیوں کے ضرر سے محفوظ رکھتا اور زمانۂ وبا میں وبا کے ضرر سے بچاتا ہے۔

پیاز میں غذائیت بھی ہے۔ یہ بدن کو تقویت بخشتی اور قوت باہ کو بڑھاتی، اور کھانسی دمہ میں بلغم کو خارج کرتی ہے۔

**مرچ سیاہ**، کالی مرچیں غذا کو خوشبودار کرنے کے علاوہ معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہیں اور ریاح کو خارج کرتی ہیں۔ ان کی شمولیت سے بادی اور نفاخ غذاؤں کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

**زیرہ**، زیرہ سفید ہو یا سیاہ، معدے کو قوی کرنے، بھوک لگانے اور ریاح کو خارج کرنے کے لیے بہترین چیز ہے۔ اڑد، لوبیا، اور چنے کی دال، گوبھی، اروی وغیرہ نفاخ بادی ترکاریوں کی اصلاح کرتا ہے اور ان کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

**لونگ**، ان کو شامل کرنے سے غذا خوشبودار ہو جاتی ہے، جس کے باعث رغبت سے کھائی جاتی ہے، معدہ، جگر اور آنتوں کو طاقت دیتی ہے اور ریاح کو خارج کرتی ہے، مفرح اور مقوی قلب بھی ہے۔

**الائچی**، الائچی چھوٹی ہوں یا بڑی دونوں خوشبودار ہیں، نانخورش کو بھی خوشبودار بنا دیتی ہیں، جس سے طبیعت کی رغبت اور شوق بڑھ جاتا ہے، اور اس سے دل و دماغ کو تقویت و فرحت حاصل ہوتی ہے، علاوہ ازیں یہ مطیب دہن (منہ کی بُو کو خوشبودار بنانے والی)، مقوی معدہ، ہاضم اور کاسرریاح بھی ہیں۔

**دارچینی**، ایک نہایت خوشبودار لطف چیز ہے، غذاؤں کو خوشبودار کرنے کے علاوہ مفرح و مقوی قلب و دماغ ہے، معدے کو قوت دیتی ہے، مقوی جسم اور مقوی اعصاب بھی ہے۔ کھانسی دمہ کو فائدہ دیتی اور منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔

**تیزپات**، بھی غذا کو خوشبودار کرتا ہے۔ مفرح و مقوی قلب ہے۔ معدے کو قوت دیتا اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔

## مسالے کے نقصانات:۔

غذاؤں میں مسالے کے شامل کرنے سے جو فوائد مقصود ہیں وہ آپ کو معلوم ہو چکے، اب اس کے نقصانات سُن لیجیے

مسالوں کی آمیزش سے بے شک غذا خوشبودار اور خوش مزہ ہو جاتی ہے اور بعض غذاؤں کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے، ان سے معدے میں تحریک ہو کر اس کا فعل بڑھ جاتا ہے، رطوبت معدی زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے جس سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے، لیکن برابر استعمال کرنے سے طبیعت کچھ

(بقیہ صد ۱۹ پر)

# شکرزن

گڑمار بوٹی، گڑ، شکر وغیرہ شیریں چیزوں کی شیرینی کو زائل کر دیتی ہے اس لیے اپنے صفاتی نام سے مشہور ہے بعض اطباء نے اس کا فارسی نام شکرزن تجویز کیا ہے جو گڑمار کا صحیح اور موزوں ترجمہ ہے اس کے استعمال سے آنکھ کا جالا پھولا کٹ جاتا ہے اس لیے گوالیار وغیرہ کے علاقوں میں اس کو بعض لوگ پھلاکٹ بوٹی بھی کہتے ہیں۔ اس کے سنسکرت نام بڑیتر اور پڑیترم ہیں۔

**ماہیت**:۔ شکرزن یا گڑمار ایک بیل دار بوٹی ہے جو جنگلوں میں گلوکی بیل کی طرح کروندہ، کیکر، کھیر اور تھوہر جیسے خار دار درختوں پر پھیل جاتی ہے۔ اس کا تنا جڑ کے قریب تقریباً ایک انگل موٹا ہوتا ہے تنہ سے تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر شاخیں نکلتی ہیں اور ان پر دو طرز نرم و نازک پتے لگتے ہیں جو لمبائی چوڑائی اور شکل و شباہت میں درخت بیل کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ ان پتوں پر بیچوں بیچ جڑ سے نوک تک ایک سفید لکیر نمایاں ہوتی ہے اور اس کے دائیں بائیں سے باریک باریک لکیریں کناروں تک کھنچی ہوئی ہوتی ہیں، ان کی سطح چکنی اور نرم ہوتی ہے لیکن ان کی پشت یا زیریں سطح نسبتاً کھردری ہوتی ہے اور اس پر طولاً کھنچی ہوئی لکیر کا نشان ابھرا ہوا نظر آتا ہے۔ اس کی شاخوں پر پتوں سے الگ دو ڈھائی انچ لمبی نوک دار پھلیاں لگتی ہیں جن کو توڑنے پر چیپ دار سفید رطوبت نکلتی ہے اور ان کے اندر سفید چمک دار روئی سی بھری رہتی ہے۔

**مقامِ پیدائش**:۔ یہ بوٹی گوالیار، بھوپال، جے پور وغیرہ راجپوتانہ اور وسطِ ہند میں موسم بہار میں پیدا ہوتی ہے۔ اکتوبر کے مہینے میں یہ بوٹی پورے طور پر نشو و نما حاصل کر لیتی ہے اور نومبر دسمبر تک پختگی کو پہنچ جاتی ہے۔

**تاریخ**:۔ قدیم آیورویدک اور طبی کتابیں گڑمار بوٹی کے بیان سے خالی ہیں البتہ جس علاقہ میں اس کی پیداوار ہے وہاں عطائی لوگ اس کو استعمال کرتے تھے۔ اب وید اور اطبا صاحبان بھی استعمال کرنے لگے ہیں۔

**مزاج**:۔ دوسرے درجے میں گرم و خشک تجویز کیا گیا ہے۔

**افعال و استعمال**:۔ شکرزن (گڑمار بوٹی) کا سب سے بڑا فعل یہ ہے کہ یہ شیرینی کو زائل کر دیتی ہے۔ چنانچہ اگر اس بوٹی کے پتے منہ میں چبانے کے بعد گڑ یا مصری وغیرہ منہ میں ڈالیں تو اس کی شیرینی مطلق محسوس نہیں ہوتی۔ صاحب محیط نے اس کی شیرینی کو باطل کرنے والے فعل کے متعلق لکھا ہے کہ اگر اس کو اس برتن (کڑھاؤ) میں ڈال دیا جائے جس میں گنے کے رس کو پکا کر گڑ بناتے ہیں تو تمام گڑ کو پھیکا اور بدمزہ بنا دیتی ہے۔

ایک صاحب نے تو اس کو ابطالِ شیرینی میں اس قدر قوی الاثر بیان کیا ہے کہ اگر گنے کے کھیت کو سیراب کرنے والے پانی کی نالی میں اس کا بڑا گٹھا باندھ کر ڈال دیا جائے تو اس کے اثر سے گنوں کی شیرینی کم اور زائل ہو جاتی ہے اور وہ پھیکے بدمزہ ہو جاتے ہیں۔

بقول صاحب موصوف یہ بوٹی جس طرح شیرینی کے احساس کو زائل کرتی ہے۔ اسی طرح تلخ، کریہ الطعم دواؤں کی بدمزگی کا احساس بھی نہیں ہونے دیتی۔ اس کے اس فعل کی وجہ سے اس کو منہ میں چبانے کے بعد تلخ دوائیں بلا تکلف پی سکتے ہیں۔

اس بوٹی کے شیرینی کو باطل کرنے کے اثر کی وجہ سے ذیابیطس شکری میں اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اگر گڑمار بوٹی کے سبز پتے دستیاب ہوں تو بقدر ۵ ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ورنہ خشک پتوں کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح و شام تین تین ماشہ پانی سے کھائیں۔

گڑمار بوٹی مارگزیدہ کے لیے تریاق بتائی جاتی ہے۔ اس بوٹی کے اندرونی استعمال کے ساتھ اگر مقامی علاج (مثلاً مقامِ گزیدہ

پر چھینے لگا کر اس جگہ کا خون چوسنا یا پرمنگنیٹ آف پوٹاس کو باریک پیس کر اس جگہ پر بھرنا، بھی کیا جاتے تو سانپ کے زہر کی سمیت زائل ہو جاتی اور مار گزیدہ اچھا ہو جاتا ہے۔

مار گزیدہ کے علاوہ گڑمار افیون خوردہ کے لیے بھی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔ چنانچہ ایک تولہ بوٹی پانی میں پیس چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفہ سے دو تین بار پلانے سے افیون کی سمیت دور ہو جاتی ہے۔

بعض اطبا نے اس کو تریاق ہیضہ و طاعون بیان کیا ہے اس کو چند عدد مرچ سیاہ کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے ہیضہ کا مرض اچھا ہو جاتا ہے، علاوہ ازیں ان امراض کے دبائہ پھیلنے کے زمانے میں بطور حفظ ماتقدم استعمال کرنے سے انسان ان امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

گڑمار کے بیج یا اس کی جڑ اور لکڑیوں کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے طاعونی گلٹیاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

آنکھ میں پھولا پڑ گیا ہو تو اس میں بوٹی کا رس آنکھ میں چند روز تک ٹپکاتے رہنے سے پھولا کٹ جاتا ہے۔

**مقدارِ خوراک:** ۔ گڑمار کی مقدار خوراک بصورت سفوف تین ماشہ سے پانچ ماشہ اور بصورت خیسانده یا شیرہ پانچ ماشہ سے ایک تولہ تک۔

## شکرزن کے مفید و مجرب نسخے

(۱) شکرزن (گڑمار بوٹی) جامن کی گٹھلی کا مغز ہر ایک دس تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور کشتہ فولاد ڈیڑھ ماشہ ملا کر چھ چھ ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھلائیں۔ ذیابیطس شکری اور کثرتِ پیشاب کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۲) گڑمار بوٹی دو تولے اور مرچ سیاہ ایک ماشہ کو پاؤ سیر پانی میں جوش دیں جب نصف رہ جائے چھان لیں اور پانچ تولہ گائے کا گھی ملا کر ایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں۔ دو تین بار کے پلانے سے مار گزیدہ اچھا ہو جائیگا۔ لیکن اس کے ساتھ ہی مقام گزیدہ کا علاج بھی کیا جائے۔ نیز مار گزیدہ کو سونے نہ دیں۔

(۳) گڑمار بوٹی ا تولہ سونٹھ دو ماشہ مرچ سیاہ ا ماشہ آکھ کی جڑ ایک ماشہ۔ سب کو پانی میں پیس کر چھان لیں اور جب ہیضہ کے مریض کو قے و دست آ رہے ہیں تو ایک ایک گھنٹہ کے بعد پلائیں مریض اچھا ہو جائے گا۔

### انتباہ

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ نمک گڑمار بوٹی کا نقیض ہے یعنی اسکے اثر کو باطل کر دیتا ہے اسلیے اس بوٹی کے دوران استعمال میں نمک سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

# ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان اور بیورو آف لیبورٹریز

ان دونوں اداروں کی رسم افتتاح کے موقع پر گورنر جنرل پاکستان الحاج خواجہ ناظم الدین صاحب اور آنریبل وزیر صحت مسٹر عبدالستار پیرزادہ نے جو تقریریں فرمائیں وہ درج ذیل ہیں۔ "ہمدرد صحت"

## آنریبل مسٹر پیرزادہ کی تقریر:-

یور ایکسی لینسی! میں نہایت مسرت کے ساتھ آپ کو ملیریا انسٹی ٹیوٹ اور بیورو آف لیبورٹریز کی افتتاحی رسم ادا کرنے کی دعوت دیتا ہوں۔

یور ایکسی لینسی کو علم ہے کہ پاکستان کا ملیریا انسٹی ٹیوٹ سنہ ۱۹۴۷ء میں تقسیم ہند کے وقت قائم ہوا تھا لیکن تقسیم کے فوراً بعد ہمیں محسوس ہوا کہ پاکستان کو کسولی جیسے مرکزی تحقیقی ادارے کی سخت ضرورت ہے۔ بالخصوص اس وجہ سے کہ پاکستان میں ویکسین اور سیرم بنانے کا کوئی سرکاری یا غیر سرکاری مقامی ادارہ نہیں تھا۔ اس ضرورت کا اس وقت اور زیادہ شدت سے احساس ہوا جب مغربی پنجاب میں ہیضہ پھیلا اور ہمیں کثیر رقم خرچ کرکے ویکسین کی کافی مقدار بیرونِ ملک سے بذریعہ ہوائی جہاز منگانی پڑی۔ بعد میں جب ویکسین ـــــ مثلاً ٹی۔ اے۔ بی اور کتے کے کاٹنے کے علاج کی ویکسین ـــــ کا ذخیرہ خطرناک حد تک کم ہو گیا تو یہ امر واضح ہو گیا کہ اگر ہم بیرونی وسائل پر بھروسہ کریں گے تو ہمیں کافی زحمتوں کا سامنا ہوگا اور متواتر کثیر خرچ برداشت کرنا ہوگا۔

ان حالات میں "بیورو آف لیبارٹریز" کی تنظیم کا کام شروع کیا گیا۔ اس سلسلے میں ایک منصوبہ پیش کیا گیا جسے آخری طور پر منظور کر لیا گیا تاکہ ان تجربہ گاہوں کی ترقی کے چار مرحلے مقرر کیے جائیں۔ پہلے مرحلے میں بیورو کی سرگرمیاں ویکسین کی تیاری پر مرکوز رہیں گی۔ دوسرے مرحلے میں "میڈیکولیگل سیرولاجیکل سکشن" (طب قانونی اور سیرم بنانے کے متعلق) کے قیام اور دواؤں کے لیے سیرم بنانے کا کام کیا جائے۔ یہ دونوں مرحلے منظور ہو چکے ہیں اور بڑی حد تک ان پر عمل درآمد ہو چکا ہے۔

تیسرے مرحلے میں ادویہ کا معائنہ کرنے کی ایک مرکزی تجربہ گاہ قائم کی جائے گی۔ وزارت اس مسئلہ پر نہایت سرگرمی سے غور کر رہی ہے۔ آخری مرحلے میں تمام پاکستان کے لیے حفظانِ صحت کا ایک اسکول کھولا جائے گا جس پر آج کل غور و خوض ہو رہا ہے۔

تقسیم کے بعد سے ملیریا انسٹی ٹیوٹ نے کافی ترقی کر لی ہے۔ تجربہ گاہ کے قیام اور ملیریا کی کلاس جاری کرنے کے لیے کافی جگہ مہیا کر دی گئی ہے۔ ضروری عملہ رکھ لیا گیا ہے اور ضرورت کے مطابق ساز و سامان کا بھی بندوبست ہو گیا ہے۔ اس ادارے نے دور دور تک شہرت حاصل کر لی ہے اور دنیا کے مختلف حصوں سے آنے والے لوگوں نے اس کام کی تعریف کی ہے۔

ڈھاکہ میں انسٹی ٹیوٹ کی ایک عمدہ شاخ کھولنے کا انتظام کیا گیا ہے جو ہر قسم کے ساز و سامان سے آراستہ ہوگی۔ اور وزارت

نے اس سلسلے میں جو مبسوط "منصوبہ" تیار کیا تھا اس کے متعلق حکومت مشرقی بنگال سے مشورہ کیا جا رہا ہے اس اثنا میں عالمی ادارۂ صحت کی جو جماعت انسداد ملیریا کے طریقوں کا مظاہرہ کرنے کے لیے یہاں آئی ہوئی ہے اسے انسداد ملیریا کے مقامی ادارہ کے ساتھ کام کرنے اور اسے انسداد ملیریا کے جدید طریقے سکھانے کا کام سپرد کیا گیا ہے۔

یور ایکسی لینسی کو اس انسٹی ٹیوٹ اور بیورو آف لیبارٹریز کا معائنہ کرنے سے معلوم ہو جائے گا کہ انھیں ڈیڑھ سال کی مدت میں کیا کچھ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ ان اداروں نے اس قلیل مدت میں جو قابل تعریف ترقی کی ہے اس پر ہم بجا طور پر فخر کر سکتے ہیں اس ادارے کے ڈائرکٹر اور ان کے عملے نے جوش اور سرگرمی سے کام کیا ہے اور ان تمام دشواریوں پر قابو حاصل کر لیا ہے جو ان تجربہ گاہوں سے تعلق رکھتی ہیں۔

## ہز ایکسی لینسی الحاج خواجہ ناظم الدین صاحب کی تقریر

مجھے مسرت ہے کہ مجھ سے ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان اور بیورو آف لیبورٹریز کی رسم افتتاح ادا کرنے کے لیے کہا گیا ہے اس مسرت کی ایک خاص وجہ یہ ہے کہ اس سے مجھے ان اداروں کی اس ترقی کا خود مشاہدہ کرنے کا موقع ملے گا جو انھوں نے اپنے قلیل عرصے اور اس قدر شدید مشکلات کے باوجود کی ہے۔

بظاہر پاکستان کی قسمت میں یہ لکھا تھا کہ اپنے اکثر اداروں کی تعمیر میں نہایت شدید مشکلات پر قابو پائے۔ لیکن یہ امر موجب طمانیت ہے کہ ہمارے ہم وطنوں نے اس حالت کا بخوشی سامنا کیا۔ اور اب راستے کی تمام رکاوٹوں کی پروا نہ کرتے ہوئے آگے قدم بڑھا رہے ہیں۔ آج جن دو اداروں کا افتتاح ہو رہا ہے۔ ان کی داستان اس جذبے کا ایک اور ثبوت ہے۔ ایسی کامیابیاں ان لوگوں میں جوش عمل پیدا کیے بغیر نہیں رہتیں جن کے دلوں میں روز کی محنت و مشقت سے پست ہمتی پیدا ہونے لگتی ہے۔

میرے لیے اس بات کا ذکر ضروری نہیں ہے کہ یہ ادارے پاکستان کے لیے نہایت اہم سائنسی مراکز ہیں جہاں ریسرچ کا کام کرنے والے اپنے قیمتی نظریات کو ترقی دے سکیں گے اور ان کی سائنٹی فک جانچ کر سکیں گے اور اس طرح تکالیف اور پریشانیوں کو کم کرنے میں مدد دیں گے۔

ظاہر ہے کہ ریسرچ کی مناسب ترغیب اور طبع زاد نظریات کے بغیر ایک ملک کے طبی سفینے کو ایک کورانہ تجربی نظام میں تبدیل ہونے کا شدید خطرہ ہے اس لیے یہ میری عین خواہش ہے کہ میری حکومت ان اداروں کی ہر امکانی مدد کرتی رہے۔

پاکستان کو ویکسین میں خود کفیل کرنے پر اس ادارے کا اسٹاف مبارک باد کا مستحق ہے۔ یہ امر باعث مسرت ہے کہ ان لیبارٹریز میں ایک "میڈیکو لیگل سیکشن" بھی قائم کر دیا گیا ہے اس سے قانونی مقدمات کے فیصلے میں غیر ضروری تاخیر ختم ہو جائے گی اور اس طرح ایک حد تک وہ ذہنی اور جسمانی کوفت کم ہو جائے گی جو ایک طولانی مقدمہ سے پیدا ہوتی ہے۔

جہاں تک ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان کا تعلق ہے اس کے کاموں کے پروگرام میں اس مسئلہ کا پورا لحاظ رکھا گیا ہے جس سے اس وقت ہمارا ملک دوچار ہے۔ ملیریا ایک ایسی آفت ہے جو ہمارے ہم وطنوں کی قوت سلب کر کے مشرقی اور مغربی پاکستان دونوں کی مکمل ترقی کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ اس وقت جب کہ اس بیماری کے انسداد کے لیے ہمارے پاس موثر علاج موجود ہے ہمیں جلد از جلد اس لعنت سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اس لیے پاکستان کے تمام صوبوں میں ملیریا پر قابو پانے کے لیے اس ادارے کی کوششیں قابل ستائش ہیں۔ درحقیقت ملیریا انسٹی ٹیوٹ آف پاکستان کے لیے یہ بات باعث افتخار ہے کہ عالمی ادارۂ صحت نے اسے علم ملیریا (ملیریالوجی) کی اعلی تربیت کے لیے ایک منطقہ وار مرکز تسلیم کر لیا ہے۔ اس قدر قلیل عرصے میں اس ادارے نے جو بین الاقوامی حیثیت حاصل کر لی ہے وہ اس ادارہ کے ڈائرکٹر اور ان کے عملے کی کارکردگی پر دلالت کرتی ہے ڈائرکٹر کی ان کے نئے کاموں میں کامیابی کے لیے میں آنریبل وزیر صحت کے ساتھ دعا کرتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ موصوف نے وہاں بھی

(باقی صفحہ ۱۱ پر)

# عالمی ادارۂ صحت

"تندرستی کے معنی صرف مرض یا کمزوری نہ ہونے کے نہیں ہیں بلکہ وہ عمرانی، دماغی اور جسمانی صحت کی حالت کا نام ہے۔ تندرستی ہر انسان کا بنیادی حق ہے۔"

"صحت کی ترقی کے لیے عوام کا باخبر ہونا اور ان کا سرگرم تعاون بڑی اہمیت رکھتا ہے۔"

امن کی طرح صحت بھی ناقابلِ تقسیم ہے۔ آج کل طبی سائنس معالجہ کے احتیاطی پہلو پر زیادہ زور دیتی ہے جس کی وجہ سے کسی نہ کسی طرح کا بین الاقوامی تعاون ناگزیر ہے۔ مواصلات کے تیز تر ذرائع کی وجہ سے دنیا بھی دن بدن سمٹتی سی جا رہی ہے اور اسے ایک ایسے بین الاقوامی ادارہ کی شدید ضرورت ہے جو مرض کے خلاف جنگ کر سکے۔

ایسا تعاون موجود تو ضرور تھا لیکن جب ۲۲ جولائی سنہ ۱۹۴۶ء کو ساٹھ سے زائد نمائندے بین الاقوامی صحت کانفرنس میں شریک ہونے کے لیے نیویارک میں جمع ہوئے اور انھوں نے عالمی ادارۂ صحت کا دستور منظور کرنے کا متفقہ فیصلہ کیا تو صحت کے بارے میں اشتراکِ عمل کا ایک بالکل نیا دور شروع ہوا۔

یہ دستاویز جو امراض سے انسانوں کے نجات پانے کے حقوق کا اعلان ہے، صحت کے "میگنا کارٹا" کے نام سے مشہور ہو گیا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کا دستور منظور کرنے کے علاوہ مندوبین نے ایک عارضی کمیشن قائم کرنے کا فیصلہ بھی کیا جس میں ۱۸ ملکوں کے نمائندے شامل تھے۔ اس کمیشن کو دہرا کام سپرد کیا گیا یعنی مستقل ادارہ کے قیام کی تیاری اور اسی درمیان میں ان ضروری فرائض کو انجام دینا جنکی ذمہ داری ایسی جماعتوں پر تھی جیسے لیگ آف نیشنز کا ادارۂ صحت، انٹرنیشنل دی ہائی جین پبلک (پیرس) کا دفتر اور اقوامِ متحدہ کی امداد و بحالی کی ایسوسی ایشن کا شعبۂ صحت۔

عارضی کمیشن نے اپنے دو سالہ قیام کے دوران میں صحت کے بہت سے نہایت ضروری مسائل کے سلسلے میں کافی کام کیا ہے۔ ماہرین کی کمیٹیوں نے ایسے میدانوں میں کام کیا ہے جیسے وبائیات اور قرنطینہ، حیاتیاتی معیار بندی، کتب الادویہ کو یکساں کرنا، ملیریا، تپ دق، پوشیدہ امراض، اہم اعداد و شمار وغیرہ۔ یورپ، افریقہ اور ایشیا کے ان چودہ ملکوں کے قومی صحت کے محکموں کی فنی اور تعلیمی امداد کے لیے جنھیں اقوام متحدہ کی امدادی و بحالی کی ایسوسی ایشن کی جانب سے مدد ملی تھی۔ ایک فیلڈ سروسز پروگرام بنایا اور جاری کیا گیا۔

تشخیص وبائیات کی وہ سروسیں، جنھیں سابق اداروں نے جاری کیا تھا، قائم رکھی گئیں۔ نیز انھیں ترقی دی گئی اور بین الاقوامی صحت کی نفسیاتی اور عام اشاعتوں کے سلسلے بھی جاری کیے گئے۔

اسی اثنا میں عالمی ادارۂ صحت کو مستقل بنیاد پر قائم کرنے کی تیاریاں مکمل ہو گئیں۔ آخری قدم اٹھانے سے پہلے اقوام متحدہ کی ۲۶ ممبر مملکتوں سے دستور کی توثیق کرانی ضروری تھی۔ بالآخر سنہ ۱۹۴۸ء میں ابتدائی موسم بہار میں مطلوبہ تعداد سے زیادہ مملکتوں نے دستور کی توثیق کر دی۔ تقریباً تین ماہ بعد ۲۴ جون سنہ ۱۹۴۸ء کو جنیوا میں پہلی عالمی مجلس صحت ایک ایسا واحد عالمگیر ادارہ قائم کرنے کے لیے منعقد ہوئی جس کے متعلق دو سال پہلے نیویارک میں غور و خوض ہو چکا تھا۔

عالمی ادارۂ صحت، جس کے ممبروں کی مجموعی تعداد ۶۹ ہے اور جس میں دنیا کے ہر حصے کا نمائندہ شامل ہے، اقوام متحدہ کی سب سے

بڑی خصوصی ایجنسیوں میں سے ہے۔ اس کی رکنیت کا دروازہ تمام مملکتوں کے لیے کھلا ہے۔ لہٰذا تمام بنی نوعِ انسان اس سے مستفید ہوں گے۔ اس ادارہ کی وسعت سے زیادہ اہم سوال یہ ہے کہ یہ ادارۂ صحت کے ایک بین الاقوامی ادارہ کی حیثیت سے فرائض اور ذمہ داریوں کا کیا تصور پیش کرتا ہے۔ جیساکہ دستور میں بیان کیا گیا ہے۔ اس ادارہ کا نصب العین تمام لوگوں کو بلند ترین صحی معیار تک پہنچانا ہے۔

اسی قسم کے دوسرے اداروں کی طرح ہمیں عالمی ادارہ صحت کو اس کے عمل کی بنیاد پر پرکھنا چاہیے۔ مجلس صحت نے عارضی کمیشن کی پیش کردہ تجویز پر عمل کرتے ہوئے متفقہ طور پر طے کرلیا ہے کہ خاص قسم کے کتنے منصوبوں پر عمل کیا جائے اور ان پر کتنا روپیہ خرچ کیا جائے۔ ایک مستقل ایجنسی کی حیثیت سے عالمی ادارہ صحت کے پہلے مکمل سال کے بجٹ کے لیے کل پچاس لاکھ پونڈ مقرر کیے گئے۔

عالمی ادارہ صحت کے سامنے سب سے زیادہ مقدم چھ پروگرام ہیں اور ہر پروگرام کے لیے سیکریٹریٹ میں ایک خاص شعبہ ہے جو ملیریا، تپِ دق، امراضِ تناسل، زچاؤں اور بچوں کی صحت، غذا اور حفظِ صحت کے متعلق کام کرتا ہے۔ اس نے انتظامِ صحت عامہ کے سلسلے میں ایک طویل المدت مہم شروع کی ہے جس میں اسپتالوں اور شفاخانوں، صنعتی صحت و صفائی، معاشرتی طبی خدمات، نرسنگ، تعلیمِ صحت، طبی بحالی اور ملاحوں کی صحت کا انتظام بھی شامل ہے۔ اس کا مقصد "سنٹوسومیاسیس" ایسی مفلوج کن بیماریوں کے متعلق جو افریقہ، ایشیا اور امریکا کے بعض زرعتی علاقوں میں لاکھوں انسانوں کو مفلوج بنا دیتی ہیں نیز فلاریاسس" کے بارے میں جو ایک نہایت اہم بیماری ہے جس کا بین الاقوامی معیار پر کبھی مطالعہ نہیں کیا گیا، تحقیق کرنا ہے اور زہریلی بیماریوں مثلاً بچوں کے فالج، باولے کتے کے کاٹنے، خسرہ اور انفلوئنزا کے خاص مطالعہ کے لیے انتظام کرنا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے انفلوئنزا کے سلسلے میں جو کام انجام دیے ہیں ان میں سے ایک انفلوئنزا کا عالمی مرکز قائم کرنا بھی ہے جو اپنی نوعیت کا سب سے پہلا مرکز ہے۔ دماغی صحت کو ترقی دینے کے سلسلہ میں بھی کام ہو رہا ہے۔ اس میں دماغی صحت کا وسیع پہلو بھی شامل ہے اور بالخصوص شراب نوشی وغیرہ کے ایسے مسائل کی روشنی میں اس کے مطالعہ کے لیے بھی ایک پروگرام تیار کیا جارہا ہے۔

خصوصًا سب سے زیادہ اہم مہموں کی منصوبہ بندی اور ہم آہنگی عالمی ماہرین کی کمیٹیوں کے مشورہ سے صدر دفتر کے معیار پر کی جاتی ہے اور ابتدائی طور پر ان مہموں پر وہ مشاورتی اور مظاہرہ کرنے والی جماعتیں عمل کرتی ہیں جنھیں خاص مسائل پر قومی صحی حکام کی مدد کرنے کے لیے دورہ پر بھیجا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے دورے والے امور کے سلسلے میں ان کاموں کی مدد عالمی تبادلۂ ادویہ و عملہ صحت عامہ کے لیے رفاقتی (فیلوشپ) پروگرام اور طبی ادب، سامان تعلیم کے لیے رسد کی مشاورتی سروس، نیز عمومی و ہنگامی حالات، مثلاً مصر میں ہیضہ کی وبا کے زمانے میں رسد کے حصول سے کی جاتی ہے۔

قوموں کے درمیان صحی تعاون کے سلسلے میں متعدد نئی مہموں کے علاوہ عالمی ادارۂ صحت نے ان دوسرے علاقوں میں بھی کام شروع کر دیا ہے، جہاں اس سے قبل دیگر ادارے مفید کام انجام دے چکے ہیں۔ حیاتیاتی معیار مقرر کرنے اور ادویہ و ہدایات کی فہرستیں مربوط کرنے کا کام جاری ہے۔ تمام ممالک کے لیے صحی اعداد وشمار کے یکساں طریقے پر عمل کیا جارہا ہے۔ یہ پہلا موقع ہے کہ ایک عالمی ادارہ نے صحی شعبے میں قانون سازی کے اقدامات کیے ہیں۔ قرنطینہ کے عالمی قوانین میں موجودہ علم سائنس کی روشنی میں ترمیم کی جارہی ہے۔ قرنطینہ کے یہ ترمیم شدہ قوانین چند دیگر متعلقہ قوانین کے ساتھ صحت کے ایک عالمی دستور العمل کا جز بن جائیں گے۔ علم وبائی امراض کی اطلاعات و اعداد و شمار جمع کرنے اور ان کی نشر و اشاعت کرنے کے کام کو معیاری بنایا جارہا ہے۔ آخر میں صحی معیاروں کے متعلق مختلف امور میں اقوامِ متحدہ کی مختلف شاخوں اور دیگر خصوصی ایجنسیوں (خصوصًا غذائی و زرعتی ادارہ اور عالمی ادارہ مزدوران) عالمی ہنگامی فنڈ برائے اطفال اور دیگر متعدد غیر سرکاری صحی اداروں کے ذریعے باضابطہ معاہدوں یا بے ضابطہ بنیاد پر ہم آہنگی اور رابطہ قائم رکھا گیا ہے۔

عالمی ادارۂ صحت کی تین شاخیں یعنی صحت کی عالمی اسمبلی

(باقی صـــ پر)

# پاکستان کی ایک اہم صنعت
# آلاتِ جراحی

آج سے تقریباً چالیس پینتالیس سال پہلے سیالکوٹ میں آلاتِ جراحی کی صنعت کا آغاز ہوا۔ دیکھتے ہی دیکھتے اس صنعت نے ایسی ترقی کی کہ ہندوستان ہی نہیں بلکہ مشرقِ وسطےٰ کے اکثر ممالک سیالکوٹ کے بنے ہوئے آلاتِ جراحی استعمال کرنے لگے۔ اس وقت یہ حالت ہے کہ حال ہی میں جاپان کا تجارتی وفد سیالکوٹ کی ایک فیکٹری دیکھنے گیا تو وہاں کے بنے ہوئے آلات دیکھ کر حیرت سے کہنے لگا "تعجب ہے پاکستان میں اتنا اچھا کام ہوتا ہے"۔ اسی طرح پولستانی تجارتی مشن کو جب یہاں کے بنے ہوئے آلات نمونتاً دکھائے گئے تو وہ متحیر ہو گیا اور کہہ اٹھا "کیا واقعی یہ آلات پاکستان ہی کے بنے ہوئے ہیں"۔

اتنے کم عرصے میں صناعی کا یہ کمال حیرت انگیز ضرور ہے، مگر اس سے زیادہ تعجب خیز یہ امر ہے کہ ہمارے پاکستانی بھائی ابھی تک اپنی اس اہم اور مفید صنعت کے حالات سے بے خبر ہیں۔

## ابتدا و ترقی

جیسا کہ ابتدا میں کہا گیا اس صنعت کو قائم ہوئے چالیس سال سے زیادہ ہو چکے ہیں۔ سیالکوٹ میں لوہے اور فولاد کے کاریگر کثرت سے تھے اور ان میں زیادہ تر ایسے لوگ تھے جن کا آبائی پیشہ ہی صنعت گری تھی۔ چنانچہ کم معاوضہ پر اچھے کاریگر ملنے کی وجہ سے اس صنعت نے بہت جلد ترقی کی اور سنہ ۱۹۳۰ء میں اس قابل ہو گئی کہ ہندوستان کے طول و عرض میں اکثر و بیشتر ہسپتال سیالکوٹ ہی کے بنے ہوئے آلاتِ جراحی استعمال کرنے لگے اور پھر ایک دو سال کے اندر ہی اندر افغانستان اور مصر بھی یہاں کا مال منگانے لگے۔ اس طرح یہ صنعت دن بدن ترقی کرنے لگی۔ دوسری جنگ عظیم شروع ہوتے ہی جرمنی سے آلاتِ جراحی کی برآمد بند ہو گئی تو سیالکوٹ کی اس صنعت نے ایسا نام پیدا کیا کہ آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، ملایا، مصر، جنوبی افریقہ، فلسطین اور لنکا وغیرہ سے آرڈر آنے لگے۔

برطانوی اور امریکی فیکٹریاں تو آلاتِ حرب بنانے میں مصروف تھیں اور جنگ کی وجہ سے آلاتِ جراحی کی مانگ روز بروز زیادہ ہوتی جاتی تھی۔ چنانچہ سابق حکومتِ ہند کے فوجی اور رسدی محکمہ نے سیالکوٹ کے کارخانوں سے رجوع کیا۔ کارخانہ داروں نے اشتراکِ عمل کا وعدہ کیا۔ سرکاری ماہرین نے کچھ اصلاحی مشورے بھی دیے۔ اور فنی امداد بھی دی۔ انگلستان سے اعلیٰ درجہ کے ماہرین فنی امداد کیلئے بلائے گئے اور آلات کے عمدہ عمدہ نمونے منگا دیے گئے۔ جن آلات کے نمونے آ سکے ان کی تفصیلی ناپ اور ان کے نقشے وغیرہ مہیا کیے گئے۔ کارخانہ داروں نے اس موقع سے پورا پورا فائدہ اٹھایا اور اس صنعت کو اتنی ترقی دی کہ جنگ کے زمانے میں سیالکوٹ کے کارخانوں نے کروڑوں روپے کے آلاتِ جراحی تیار کر کے محکمہ رسد کے ہاتھ فروخت کیے۔

## قیامِ پاکستان کے بعد

تقسیم ملک کے بعد اس صنعت کے غیر مسلم عناصر ترکِ وطن کر کے ہندوستان چلے گئے۔ مگر اس صنعت پر اس کا کوئی برا اثر نہیں پڑا۔ فسادات کی وجہ سے اور خام سامان کی کمیابی کی وجہ سے کچھ دشواریاں ضرور پیش آئیں مگر اب ان مشکلات پر پورا قابو پا لیا گیا ہے۔ تقسیم ملک کے بعد برآمدی تجارت میں کچھ کمی آ گئی تھی۔ مگر حکومتِ پاکستان نے

اس صنعت کی جس طرح ہمت افزائی اور امداد کی اس کی وجہ سے اب حالات بتدریج بہتر ہوتے جا رہے ہیں اور یہ صنعت ہر طرح کے آلات بنانے میں کافی ترقی کر رہی ہے۔ چنانچہ پاکستان کو کافی آلات برآمد کیے گئے ہیں۔ جراحی اور بیطاری کے آلات کاربن، فولاد بے داغ فولاد اور پیتل سے بنائے جاتے ہیں۔ سیالکوٹ میں اس کے متعدد کارخانے ہیں اور ہر کارخانے کے تیار کردہ آلات میں کچھ نہ کچھ خصوصیات ہوتی ہیں اور وثوق کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ کارخانوں کے بنے ہوئے آلات امریکا اور انگلستان کے آلات سے عمدگی اور خوبی میں کسی طرح سے بھی کم نہیں ہوتے۔

مگر بڑی عجیب بات یہ ہے کہ پاکستانی تاجر انگلستان اور امریکا سے مہنگا مال منگانا پسند کرتے ہیں اور اپنے پاکستان کا بنا ہوا اتنا ہی اچھا اور اس سے سستا مال لینا گوارا نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ سیالکوٹ کے آلات جراحی کی تمام پیداوار بیرونی ممالک کو بھیج دی جاتی ہے۔

**آلاتِ جراحی کی کمیٹی :۔** بعض حلقوں کا مطالبہ تھا کہ آلاتِ جراحی کی معیار بندی ہونی چاہیے۔ پنجاب کا محکمۂ صنعت اس سلسلے میں سنہ ۱۹۴۵ء سے کافی جدوجہد کر رہا ہے اور اس پر کافی بڑی رقمیں صرف کی جا چکی ہیں۔ مرکزی حکومت بھی اس صنعت سے بہت دل چسپی لے رہی ہے۔ چنانچہ حال میں آلاتِ جراحی کی ذیلی کمیٹی نے برآمدی تجارت کے لیے ان آلات کی معیار بندی کے مختلف مسائل پر غور کیا اور کمیٹی نے دس لاکھ کے سرمایہ سے حکومت کی شرکت میں ایک لمیٹڈ کمپنی کھولنے کی بھی سفارش کی ہے۔ اس کے علاوہ کمیٹی نے اور بھی دو مفید تجویزیں منظور کی ہیں:۔ (۱) آلاتِ جراحی کے سرکاری ڈپو میں کاریگروں کو تربیت حاصل کرنے کی سہولتیں بہم پہنچانا اور (۲) دو پاکستانیوں کو آلاتِ جراحی کی صنعت کے متعلق تربیت حاصل کرنے بیرونی ممالک بھیجنا۔

اس کمیٹی میں فوجی اور غیر فوجی جراحی اور طبی سروسوں کے نمائندے شریک ہیں جن کے مشوروں سے یقیناً اس صنعت کو ہر طرح کا فائدہ پہنچے گا۔ اگر حکومت اس صنعت سے یوں ہی دل چسپی لیتی رہی تو امید ہے کہ ملک کی یہ مفید اور اہم صنعت اس سے بھی زیادہ اور غیر معمولی ترقی کرے گی۔

(بقیہ صفحہ ۳۴)

پروفیسر بوگومولٹس کا یہ اے۔سی۔ایس سیرم بہت سے روسی ہسپتالوں میں بھیجا گیا، اور اس کے متعلق یہ رپورٹیں آئیں کہ سیرم بہت کامیاب ثابت ہوا ہے، اور نہ صرف یہ کہ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرتا ہے، اور اعصاب کی خرابیوں کو دور کرتا ہے بلکہ مرض سرطان میں عمل جراحی کے بعد اس بیماری کو عود کرنے سے روکتا ہے۔

پروفیسر موصوف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ اس "سیرم" کو کوئی "اکسیر اعظم"، یا "ہر مرض کی دوا"، نہیں سمجھنا چاہیے۔ بلکہ اس کا کام یہ ہے کہ "نسیج موصل"، کے خُلایا کو تقویت پہنچا کر اور سرگرم عمل کرکے یہ جسم میں مدافعت و مقاومت کی وہ حقیقی طاقت پیدا کر دیتا ہے جو جوانی کے لیے مخصوص ہے۔

اب بہت سی امریکن لیبوریٹریز کیمیائی تجربہ گاہوں میں بھی اس سیرم کی تیاری اور اس کو ترقی دینے کا کام شروع ہو گیا ہے اور اس سیرم کو حاصل کرنے کے بہتر ذرائع بھی تلاش کیے جا رہے ہیں۔ اس وقت تک یہ ضروری سمجھا جاتا ہے کہ انسانی تلی کی شرائین کی جالیدار غلاف کے خُلایا کو اُن تندرست و نوجوان اشخاص سے حاصل کیا جائے جو کسی حادثہ کے باعث یا کسی غیر متعدی مرض میں مبتلا ہو کر مر گئے ہوں اس میں ایک شرط یہ بھی ہے کہ ان خُلایا کو وقوعِ موت سے چھ سات گھنٹوں کے اندر اندر حاصل کر لینا چاہیے۔

ظاہر ہے کہ اس طریقِ کار میں بہت سی مشکلات حائل ہیں۔ امریکا میں انسانوں اور جانوروں کی زندہ نسیجوں کو شیشے کے ظروف میں مخصوص "میڈیا"، کے اندر رکھ کر تربیت دینے کا کام کچھ دنوں سے جاری ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ بعض ترمیمات کے ساتھ یہی طریقہ انسانی تلی کو مشبک غلاف کے خُلایا کی غیر معمولی مقدار کو ایک چھوٹے سے "بیج" سے پیدا کرنے اور ترقی دینے میں استعمال کیا جا سکے گا۔

جب بوگومولٹس کا یہ "دافع پیری" سیرم دو تین سال میں لوگوں کو ملنے لگے گا تو طوالتِ عمر کے لئے آسیور ہومکس کے پیش کردہ نسخہ کے لیے یہ غالباً پہلا چیلنج بن جائیگا۔ وہ نسخہ یہ تھا "اگر آپ بہت دنوں تک زندہ رہنا چاہتے ہیں تو اپنی پیدائش سے چند برس پہلے اشتہار دیکر ایسے باپ ماں تلاش کیجیے جو طویل العمر خاندانوں کے افراد ہوں۔"

# حیاتین

از پروفیسر ویسلی بوکن ڈی ایس سی
(ڈائرکٹر آف "اکیڈمی آف سائنس انسٹی ٹیوٹ آف بایو کیمسٹری" روس)

پہلی عالم گیر لڑائی میں حیاتینوں کی کمی کے باعث ایک مرتبہ بھی وسیع پیمانے پر بیماریاں پیدا نہیں ہوئیں۔ سنہ ۱۹۴۲ء میں لینن گراڈ کے محاصرہ کے دوران میں جو امراض پیدا ہوتے وہ اس کلیہ سے مستثنیٰ تھے۔ اس کا سبب یہ تھا کہ فوجوں کو اور عوام کو حیاتین وسیع اور کافی مقدار میں بہم پہنچانے کے لیے پورا انتظام روس میں کر لیا گیا تھا۔ دسمبر سنہ ۱۹۴۴ء میں ماسکو کی "اکیڈمی آف سائنس" کے زیر اہتمام "جو آل سوویٹ وٹامن کانفرنس" ہوئی تھی۔ اس میں سائنٹی فک اور صنعتی اداروں کے ایک ہزار سے زیادہ نمائندے شریک ہوتے تھے۔

اس کانفرنس میں جو سب سے زیادہ اہم کارروائیاں ہوئیں ان میں ایک یہ تھی کہ تمام موجودہ مشینی ذرائع کو حیاتین تیار کرنے کے کام میں لایا جائے اور حیاتین آمیز غذائیں فوجوں کے لیے بھیجی جائیں اسی مقصد سے باغبانی کی تحریک کو بھی بڑی ترقی دی گئی۔ اور بڑے بڑے احاطوں اور دفتروں کے میدانوں میں باغ لگائے گئے اور فارم قائم کیے گئے تاکہ تازہ پھلوں اور سبزیوں وغیرہ سے بھی حیاتین حاصل کیے جائیں۔

## ریسرچ

جنگ سے پیدا شدہ مشکلات کے باوجود حیاتینوں کے متعلق تحقیقات کا کام ترک نہیں کیا گیا۔ سنہ ۱۹۴۴ء کی اس کانفرنس میں تقریباً دو سو مقالے اور مضامین پڑھے گئے تھے۔ جن سے ظاہر ہے کہ حیاتینی تحقیقات کی تمام شاخوں میں ریسرچ جاری ہے جن میں یہ قابلِ ذکر ہیں (۱) حیاتینوں کی حیاتیاتی کیمیا اور طبیعی حالات (۲) حیاتین مہیا کرنے والی خام اشیا اور حیاتین بنانے والی صنعتوں کا مطالعہ (۳) علاج اور غذا وغیرہ میں حیاتینوں کا طریقہ استعمال۔

جنگ کے زمانے میں روس کی اکیڈمی آف سائنس انسٹی ٹیوٹ آف بایو کیمسٹری" نے اس سلسلے میں وسیع تحقیقات کی تھی۔ اس میں سب سے پہلے قابلِ ذکر اس باہمی رشتہ کا مطالعہ ہے جو "فرمنٹ کاربوکسی لیز" کے اجزائے ترکیبی میں حیاتینوں اور "پروٹین بردار" اجزا کے درمیان پایا جاتا ہے۔

یہ تحقیقات سنہ ۱۹۴۳ء میں انگل ہارٹ اور ونک اسٹرن نے کی تھی۔ اس سے یہ بات ثابت کی گئی تھی کہ "فرمنٹ" یعنی کاربنی تخمیر میں دونوں اجزا ایک دوسرے کو تقویت پہنچاتے ہیں اور باہمی تعاون پیدا کرتے ہیں۔ پروٹین یہ کرتا ہے کہ عامل حیاتین کو فاسفیٹ کے ذریعے تخمیری اجزا سے بچاتا ہے اور حیاتین کا عمل یہ ہے کہ وہ پروٹین کو خراب ہونے نہیں دیتے۔

یہ صورتِ حال صرف عملِ تخمیر کے سلسلے میں باعثِ دلچسپی نہیں ہے، بلکہ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ خلایا کے اندر خمیر اور وہ اجزا جن کو خمیر جدا جدا کر دیتا ہے کیوں ایک ساتھ پائے جاتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ خمیر تخریبی عمل سے بعض سالمات کو محفوظ رکھتا ہے۔

دوسری تحقیقات جو عملِ تخمیر سے خاص تعلق رکھتی تھی یہ تھی کہ اس مضمون کے مصنف نے تخمیر کے ذریعے "ڈی ہائیڈرو۔ اسکوربک ایسڈ کو از سرِ نو تعمیر کیا تھا۔ اس سے ہمارے اس علم میں کہ نباتی نسیجوں کے عملِ تنفس میں حیاتین "ج" کس طرح تبدیل ہوتا ہے، بہت بڑا اضافہ ہوا ہے۔

اس سلسلے میں ایک دل چسپ حقیقت کا انکشاف ۱۹۴۲ء میں پرد کوشیف نے کیا تھا۔ وہ تراشے ہوئے آلو کے گنٹھوں میں "اسکوربک ایسڈ" کے عمل کا مطالعہ کر رہا تھا۔ اگر آلو کے ٹکڑے ایک یا دو گرین وزن کے ہوں اور وہ تین چار روز تک مرطوب ہوا میں رکھے جاتے ہیں تو ان میں اسکوربک ایسڈ کی مقدار ۵۰ سے ۱۰۰ فی صدی تک بڑھ جاتی ہے۔ تحقیقات سے اس کا سبب یہ معلوم ہوا کہ آلو کے ٹکڑوں کا عمل تنفس بہت تیز ہو جاتا ہے اور تراشی ہوئی سطح میں زندگی دوبارہ پیدا ہونے لگتی ہے۔

اس انسٹی ٹیوٹ کی دوسری اہم دریافتوں میں ایک دریافت میکھی لین کی ہے جس نے ۱۹۴۳ء میں یہ پتہ لگایا تھا کہ مکئی کے دانوں میں ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو سیلانِ خون کو روکتا ہے۔ اس کو اس نے حیاتین "ک" (K) کا نام دیا تھا۔ جو لوگ حیاتینوں کی کمی کا شکار نہیں ہوتے ان کے خون میں یہ حیاتین سکونی دباؤ پیدا کرتا ہے۔ عمل جراحی میں اس حیاتین کے استعمال کا مستقبل بہت روشن ہے اور سیلانِ خون کو روکنے کے لیے اس سے احتیاطی کام لیا جا سکتا ہے۔ اس نئے حیاتین کو کلینکی اور لیبوریٹریوں کی سند بھی حاصل ہو چکی ہے۔ اور اب اسے ایک دوا کی حیثیت سے تیار کیا جانے لگا ہے۔

اکاڈمی آف میڈیکل سائنس کے ممبر پروفیسر سیساکیان نے جنگ کے زمانے میں سبزیوں کو خشک کرنے کا اہم مسئلہ بھی حل کیا۔ انھوں نے "سلفیورک این ڈرائڈ" کے اثرات کا غائر مطالعہ کر کے آلو، ٹماٹر اور کرم کلے کو خشک کرنے کا ایک ایسا نیا طریقہ ایجاد کیا کہ ان سبزیوں کے حیاتین "ج" بھی قائم رہتے ہیں۔ خشک ہونے پر ان کا ذائقہ اور رائحہ اور بھی بہتر ہو جاتا ہے اور ذخیرہ اندوزی کے زمانے میں ان پر پھپھوندی یا کیڑوں کا حملہ بھی نہیں ہوتا۔ بالآخوسکی اور بلگاکوٹ نے ۱۹۴۴ء میں چقندر کے پتوں کو بھی اسی طرح خشک کرنے کا تجربہ کیا اور یہ ثابت کر دیا کہ ان میں "کیروٹین" اور "اسکوربک ایسڈ" دونوں کا موجود رہنا ممکن ہے۔

## حیاتین "ب" اور "ج"

اشمکٹ اور الین نے ۱۹۴۴ء میں بتایا کہ بتی عمل کے ذریعے بھی حیاتین "ب" حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ اس طریقہ پر خمیر سے حیاتین "ب" کو مرتکز کر کے نکالا جانے لگا۔ پچھلے سال میں اس مضمون کے مصنف نے کچی سبزیوں سے حیاتین "ج" اخذ کیا ہے۔ کچے اخروٹوں سے ان کی تلخی نکال کر حیاتین "ج" اخذ کرنے کے ایک خاص طریقہ کو جلال آباد کی ایک فیکٹری میں ترقی دی گئی ہے۔ ان دریافتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ روس میں حیاتینوں سے مالا مال غذاؤں کی فراہمی کے لیے کیا کوششیں کی جا رہی ہیں۔

# بیاض کبیر

**دہلی کا مطب** (بیاض کبیر حصہ اول) دہلی کا مایۂ ناز اصول علاج اور بڑا اسرار نسخے، جو کبھی قلمی بیاضوں کی صورت میں بصیغہ راز محفوظ رکھے جاتے تھے اور کسی طبیب کی ہوا تک وہاں نہیں پہونچ سکتی تھی۔ قیمت پانچ رُپے (صہ)

**دہلی کے مرکبات** (بیاض کبیر حصہ دوم) یہ درحقیقت طب یونانی کی ایک معتبر قرابادین ہے یعنی اس میں دہلی کے دواخانوں کے مرکبات (اطریفلات، خمیرہ جات، جوارشات، معاجین، حبوب، اقراص وغیرہ کے صحیح اور قابل اعتماد نسخے شائع کئے گئے ہیں) اس میں بہت سے ایسے روزمرہ کے کار آمد نسخے درج ہیں جس کی ہر گھر میں ضرورت پیش آیا کرتی ہے، اسلئے جن پڑھے لکھے لوگوں کی اس پر ایک بار نظر پڑ جاتی ہے، اسے اپنے پاس رکھنا ضروری سمجھتے ہیں۔ قیمت پانچ رُپے (صہ)

**دہلی کی دواسازی** (بیاض کبیر حصہ سوم) یونانی دوا سازی کے اصول ونکات، اور اسرار و رموز، جن کی وجہ سے دہلی کے دواخانے سارے ملک میں خاص فوقیت و امتیاز رکھتے ہیں۔ (چھپ رہی ہے) قیمت دو روپیہ

# افادۂ کبیر

## طب کی پہلی بنیادی کتاب

جامع مصنفہ مصنف بیاض کبیر

علم طب کا مبتدی جب یہ علم شروع کرتا ہے، تو اسی کتاب سے وہ بسم اللہ کرتا ہے، اس میں علم طب کے بنیادی اصول اور ابتدائی احکام سے بحث کی گئی ہے۔ یہ کتاب اس قدر مقبول ہوئی کہ اب تک سات بار شائع ہو چکی ہے موجودہ طباعت (طبع ہفتم) میں مصنف ممدوح نے احیاءِ فن کی نیت سے اس قدر محنت و عرق ریزی فرمائی ہے کہ ساری کتاب بالکل نئی ہو گئی ہے، اور اختلافی نظریات اور جھگڑے کے مسائل کو اس طرح لکھا گیا ہے کہ ایک طرف طالب علم کا دماغ نامناسب الجھنوں سے بچ جاتا، اور دوسری طرف مخالفین و معاندین فن کے سارے اعتراضات ختم ہو جاتے ہیں، جو فنی رقابت اور بدنیتی سے اس فن شریف کو نیچا دکھانے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔

الغرض اس کتاب کے مطالعہ سے ایک قسم کی روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے، اور دلوں میں فن کی عظمت اور اسکا وقار بڑھتا ہے قیمت للعہ

# کتاب الادویہ

## مخزن مفردات

**کتاب الادویہ** میں درحقیقت ادویہ مفردہ کے افعال وخواص درج کئے گئے ہیں، اور کوشش کی گئی ہے کہ طب یونانی کے اس اہم باب کو حتی الامکان غیر ذمہ دارانہ بیانات اور خرافات و مزخرفات سے پاک کیا جائے۔ یعنی افعال وخواص کے بتانے میں مبالغہ سے کام نہ لیا جائے، اور بہت حد تک وہی افعال وخواص اور استعمال کے طریقے لکھے جائیں، جو مستند اطباء کے مطبوں میں معمول ہیں قیمت للعہ

## نایاب ہونے والے جواہر

محض چھوٹی گنتی کی چند کتابیں جو حیدرآباد میں اتفاقاً اور محض اتفاقاً بچ گئی ہیں، اور شائد چند روز یا چند ہفتے میں نایاب ہونے والی ہیں، اُس وقت ایک روپیہ کی جگہ شائد سو روپے خرچ کرنے پر بھی یہ دستیاب نہ ہو سکیں گی۔

(۱) کتاب الاخلاط مسئلہ اخلاط پر سیر حاصل بحث و تبصرہ شیخ کبیر کی جدید ترین تصنیف ہزاروں میں سے (۹۵۰) جلدیں فساد دہلی کی نذر ہوئیں۔ قیمت (للعہ)

(۲) برہان ڈاکٹر کرنل بھولاناتھ آنجہانی کے اعتراضات اور اسکے جوابات قیمت (للعہ)

(۳) علمی جنگ اردو انگریزی دونوں میں۔ قیمت ایک روپیہ

---

**مہتمم دفتر المسیح، بازار نور الامراء، حیدرآباد دکن**

# دوالی اوردہ

وریدیں پتلی دیواروں والی رگیں ہیں جن کے ذریعے سے خراب خون جسم کے مختلف حصوں سے قلب کی جانب واپس جاتا ہے۔ شریانوں کے مقابلے میں یہ مضبوطی اور لچک کے اعتبار سے کمتر درجہ رکھتی ہیں اور یہی وجہ ہے کہ صدمے اور خرابی کا اثر ان پر جلد پڑتا ہے۔ جب وریدیں زیادہ دباؤ پڑتا ہے تو وہ پھیل جاتی ہے اور پھیلی کی پھیلی رہ جاتی ہے۔ اور اپنی اصلی حالت پر نہیں آسکتی اس خرابی کو اصطلاح میں دوالی اوردہ یعنی رگوں کا پھیل جانا کہتے ہیں۔

بعض اوقات اس میں توارث کا دخل ہوتا ہے لیکن اس سے کم اور کلیتاً محفوظ تو شاید ہی کوئی ہو۔ یہ شکایت بہت تیزی سے نہیں بڑھتی ہے اس لیے اس کے تدارک کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے اور ابتدا میں اس کا علاج خاصی کامیابی سے ہو سکتا ہے۔

جسم میں ہر ورید پھیل سکتی ہے لیکن خصوصیت کے ساتھ یہ خرابی ٹانگوں کی وریدوں میں زیادہ لاحق ہوتی ہے۔ ٹانگوں کی رگوں کے پھیل جانے کا خطرہ زیادہ یوں رہتا ہے کہ خون کے پورے عمودی ستون کا جو دل کو واپس جاتا ہے۔ ٹانگوں پر سب سے زیادہ دباؤ اور بوجھ پڑتا ہے۔ بازوؤں اور ہاتھوں کی پھیلی ہوئی رگیں زیادہ اندیشہ ناک نہیں ہوتی ہیں کیوں کہ جلد جلد خالی ہوتی رہتی ہیں۔

## صمام کی ازکار رفتگی

ورید پر جب خون کا غیر معمولی دباؤ دیر تک پڑتا رہتا ہو تو وہ پھیل جاتی ہے۔ وریدوں کے اندر ایک طرف صمام (VALVE) لگے ہوتے ہیں۔ یہ اوپر کے رخ اس طرح کھلتے ہیں کہ خون قلب کی جانب گزر سکے۔ لیکن اگر خون واپس آنے کی کوشش کرے تو بند ہو جاتے ہیں اور خون کو لوٹنے نہیں دیتے۔ لیکن خون کے غیر معمولی دباؤ یا اس کے دیر تک رکے رہنے کی صورت میں رگیں پھیل جاتی ہیں اور یہ صمام بے کار ہو جاتے ہیں۔ خون ان میں جگہ جگہ اکٹھا ہو جاتا ہے اور رگیں ابھر آتی اور نمایاں ہو جاتی ہیں۔ دیر تک سیدھے کھڑے رہنے یا بہت زیادہ چلتے رہنے کی وجہ سے ٹانگوں کی رگوں پر غیر معمولی دباؤ پڑنے سے عموماً یہ شکایت وقوع پذیر ہوتی ہے۔ ورزش کی کمی کی وجہ سے ٹانگوں کے عضلات کا پھسپھسا پن بھی اس خرابی کا باعث ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں مٹاپا اور حمل بھی اس کا سبب بن سکتے ہیں۔ کبرسنی کے ساتھ رگوں کے پھیلنے کے امکانات میں بھی زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ دوران خون کی سست رفتاری نیز خون میں سمیت بھی اس قسم کا دباؤ پیدا کرتی ہے جو اس مرض کا سبب بنتا ہے۔

ٹانگوں میں دو بڑی وریدیں ہیں۔ ایک ورید فخذی جو رانوں سے جاتی ہے اور دوسری ورید الصافن جو پنڈلیوں سے قلب کی طرف جاتی ہے اور طول میں یہ سب سے بڑی ورید ہے۔ یہ مقابلتاً ٹانگوں کی جلد کے قریب ہوتی ہے۔ البتہ ورید فخذی ذرا عضلات کی گہرائی میں سے گزرتی ہے۔ پھر ان کی معاون وریدیں ہیں۔ ورید الصافن کی متعلقہ اور معاون رگیں ورید فخذی سے مل جاتی ہیں۔ پھولی ہوئی رگیں ورید الصافن میں ظاہر اور واقع ہوتی ہیں اور یہ ورید فخذی کی خرابی پر بھی دلالت کرتی ہیں۔

جب رگیں پھیل جاتی ہیں تو معمولی دوران خون میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے۔ ٹانگوں میں درد اور اینٹھن کا احساس ہوتا ہو اور اگر اس کی طرف توجہ نہ کی جائے اور کوئی مداوا نہ ہو تو اندر قرحہ کی سی کیفیت اور اوپر سرخی مائل چتیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں جن کا علاج دقت طلب ہو جاتا ہے۔

اگر دوالی اوردہ کا ابتدا ہی میں صحیح علاج ہو جائے تو بعد کی دشواریوں اور پیچیدگیوں سے سابقہ نہ پڑے۔ اگر رگیں بہت عرصے سے پھیلی ہوئی ہوں تو ان کے صحیح حالت پر لانے کے لیے باقاعدہ طبی امداد و علاج کی ضرورت ہوگی۔ لیکن اگر رگوں کے دوبارہ پھیلنے کے

امکان کو دور رکھنا یا ابتدائی شکایت کی صورت میں مداوا مطلوب ہو تو مندرجہ ذیل تدابیر کارگر ہو سکتی ہیں۔

۱۔ **ورزش سے ٹانگوں کے عضلات کا استحکام:۔**

اگر صحیح نوعیت کی ورزش مناسب طریقے سے کی جائے تو یہ بجائے خود ایک علاج ہے۔ ورزش دوران خون کو تیز کر دے گی اور عضلات کو گٹھیلا بنا دے گی جس سے خون رگوں میں اوپر کی طرف جانے لگے گا جس سے رگیں نہ پھیلیں گی۔ ٹانگوں کی ورزش ہوا میں کرنی چاہیے۔ چت لیٹ کر ٹانگوں کو اٹھایئے اور پھر ایسی ورزشیں جیسے ٹانگوں کو موڑنا اور پھیلانا۔ سائیکل چلاتے وقت کی سی گردش دینا مناسب و مفید ہوں گی۔ ورزش کے بعد ٹانگوں کو ایک تکیہ پر اس طرح رکھیے کہ وہ سر کے مقابلے میں کسی قدر اونچی رہیں۔

۲۔ **خوب آرام کیجیے:۔**

ٹانگوں کو اونچا رکھ کر دیر تک آرام کیا کیجیے۔ یہ چیز اس صورت میں اور بھی اہم ہے جب آپ کا پیشہ اس طرح کا ہو جس میں زیادہ دیر چلنا یا کھڑا رہنا پڑتا ہو۔ ٹانگوں کو آرام دینے کی بہتر صورت یہ ہے کہ پیٹھ کے بل لیٹ کے ٹانگوں کو تکیے پر اونچا رکھ لیا جائے۔ اگر آپ بیٹھنا چاہیں تو ٹانگوں کو دوسری کرسی پر پھیلا لیجیے اس طرح کہ پاؤں کولھے سے کچھ اونچے رہیں۔ موزے، پٹیاں یا تنگ کپڑے ہوں تو انھیں اتار دیجیے اور ٹانگیں کھول کر کچھ دیر رگوں پر اوپر کی طرف انگلی سے اس طرح مالش کیجیے کہ خون اوپر کو چڑھے۔ کوشش کیجیے کہ ہر دو گھنٹے کے بعد کم از کم دس منٹ کا ٹانگوں کو آرام مل جائے۔

۳۔ ایسے کاموں کے وقت جس سے ٹانگوں پر زور پڑے مثلاً دور تک چلنا یا دیر تک کھڑے رہنا ہو تو موزوں یا پٹیوں کا استعمال بہتر ہے۔ لچکدار موزے پھیلی ہوئی رگوں کو اصلی حالت پر تو نہیں لا سکتے۔ البتہ ان کو مزید ابتری سے بچا سکتے ہیں۔ نیز اس شکایت کے مداوا کے لیے دوسری تدابیر و علاج کے ساتھ ان کا استعمال علاج میں معاون ثابت ہو سکتا ہے

۴۔ **تولید و اصلاح خون:۔**

ایسی غذائیں زیادہ استعمال کیجیے جو عمدہ خون کی تولید کریں اور خون میں کثافت اور سمیات کو نہ پیدا ہونے دیں۔ اس سلسلے میں سلاد، پتہ دار ترکاریاں، پھل، دودھ، انڈا وغیرہ کی سفارش کی جا سکتی ہے کہ انھیں اپنی غذا کی فہرست میں ضرور شامل کریں۔ نیز زیادہ روغنی، دیر ہضم اور ثقیل اغذیہ نیز منشیات سے پرہیز بھی ضروری ہے۔

۵۔ **آلات دفع کی صحیح کارکردگی:۔**

اپنے جسم کے نظام دفع پر خاص توجہ کیجیے۔ اگر قبض کی شکایت یا پیشاب کی خرابی محسوس ہو تو فوراً توجہ کیجیے اور ان کو دور کیجیے۔ خیال رہے کہ ہماری جلد کا شمار بھی آلات دفع میں ہے۔ کیونکہ جلد سے بھی پسینہ کا اخراج ہوتا ہے۔ لہٰذا جلد کی مضبوطی اور صحت کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور اس کو غسل آفتابی اور مالش کے فوائد سے محروم نہ کرنا چاہیے۔ اگر قدم سرد رہتے ہوں یا سوُج جاتے ہوں تو ان کو رات کو گرم پانی سے دھونا چاہیے اور بہتر ہو اگر گرم پانی میں ایپسم سالٹ شامل کر لیا جائے۔

# ”ایک نیا سیرم“

## کیا طوالتِ عمر کا راز معلوم کرلیا گیا؟

اِس مضمون کو پڑھنے سے پہلے ایک دلچسپ لطیفہ سُن لیجیے۔ مسز براؤن نے اپنے شوہر سے پوچھا۔ تم نے اس کتاب کا کیا کیا جس کا نام ہے" ایک سو برس تک زندہ رہنے کا طریقہ"؟ مسٹر براؤن نے جواب دیا" یہ کیونکر ممکن تھا کہ جب تمہاری ماں ان دنوں ہماری مہمان ہیں تو وہ کتاب اس طرح پڑی ہوئی چھوڑ دی جاتی! اگر کہیں وہ اسے دیکھ پاتیں اور پڑھنے لگتیں؟

مغربی تمدن میں داماد اور ساس کا رشتہ ایک روایتی نوعیت رکھتا ہے یعنی کوئی شخص یہ نہیں چاہتا کہ اس کی بیوی کی ماں اس کے گھر آئے اس کے ساتھ رہے یا بہت طویل زندگی پائے ہر داماد اپنی ساس سے ہمیشہ بدگمان رہتا ہے اور اسے زندہ دیکھ کر خوش نہیں ہوتا۔ اوپر کے لطیفے کی بنا داسی امر پر ہے کہ اگر مسٹر براؤن کی ساس وہ کتاب دیکھ لیتی تو اسے ایک سو برس تک جینے کا راز معلوم ہوجاتا، اور یہ طویل زندگی داماد کے لیے ایک مصیبت بن جاتی۔

لیکن دنیا میں کون ہے جو اپنے لیے ایک بڑی سے بڑی عمر حاصل کرنا نہیں چاہتا۔ جب سے انسان نے گہوارۂ زندگی میں ہوش سنبھالا ہے وہ اسی طویل العمری کے راز کو معلوم کرنے کے لیے سرگرداں ہے۔ بڑی مدت سے جدید سائنس اور طب کے حلقے اس کوشش میں لگے ہوئے ہیں اور اس موضوع کی مختلف نوعیتوں پر دلچسپ معلوماتی مضامین اس رسالے میں شائع ہوچکے ہیں لیکن آج اس سلسلے میں ایک بالکل ہی نئی دریافت پیش کی جاتی ہے۔

سوویٹ روس کے ”طبی محاذ“ سے جہاں انسانی صحت وحیات کے متعلق تحقیقاتی سرگرمیوں میں پچھلے دنوں بہت اضافہ ہوگیا ہے، ایک نئے حیرت انگیز ”سیرم“ کی دریافت کی خبر آئی ہے جس کا نام اے۔سی۔ایس (A. C. S.) رکھا گیا ہے۔ جب سے کہ ۱۹۴۱ء میں پنسلین کی دریافت ہوئی تھی اب تک کسی دوائی ” مادہ“ نے طبی حلقوں میں ایسی دلچسپی پیدا نہیں کی ہے۔ اس ”سیرم“ کو پروفیسر الکزینڈر بوگومولٹس (BOGOMOLETS) نے ترقی دی ہے۔ وہ تیس سال سے بھی زیادہ مدت سے صرف ایک ہی کام میں مصروف ہیں، یعنی انسان کی پیری اور اس کے اسباب کا مطالعہ کررہے ہیں۔ ان کا یہ نیا دریافت کردہ ”سیرم“ پہلی چیز ہے جس سے اب یہ توقع وابستہ کی گئی ہے کہ انسانی جسم کے انحطاط و فرسودگی کے عمل کی روک تھام کی جاسکے گی اور ان امراض سے اسکو نجات دلائی جاسکے گی جو وسطِ عمر کے بعد حملہ آور ہونے لگتے ہیں۔ گویا یہ سیرم انسانی عمر کی چلتی گاڑی میں ایک ” بریک“ کا کام کریگا اور انسان کے موجودہ پیمانۂ عمر سے بیس تیس سال زیادہ تک اس کی جسمانی اور دماغی طاقتوں کو قائم رکھ سکے گا۔ یعنی اس سے عمر میں صرف طوالت ہی نہیں پیدا ہوگی بلکہ تندرستی کے باعث وسعت اور گہرائی بھی حاصل ہوگی۔ اس ”سیرم“ کو اب بھی ہزاروں مریضوں کے علاج میں کامیابی کیساتھ استعمال کیا جاچکا ہے۔

## معمولی قدرتی پیمانۂ عمر

بے شمار مرتبہ یہ سوال کیا جاچکا ہے کہ انسان کا قدرتی پیمانۂ عمر کیا ہے؟ لیکن سائنس نے اب تک اس کا کوئی یقینی جواب نہیں دیا ہے۔ ہم صرف اموات کے اعداد و شمار سے انسانی عمر کا اوسط نکال لیتے ہیں۔ مگر طب اور سائنس کے حلقوں میں اب اس بات پر اختلاف نہیں ہے کہ انسان اپنے ناقص طرزِ معاشرت کے باعث

اپنی "رفتارِ زندگی" کو بے حد تیز کر دیتا ہے، اور جلد تر بوڑھا ہونے لگتا ہے۔ مثلاً ناقص غذا، عصبی نظام پر غیر معمولی دباؤ، آرام و سکون کی کمی اور اس طرح کے بہت سے عناصر ہیں جو عمر کو گھٹا دیتے ہیں۔
مشہور فرانسیسی ماہرِ فطریات نے یہ پتہ لگا لیا تھا کہ انسانی زندگی کا معمولی پیمانہ اس کے نشوونما کی مدت سے چھے گنا زیادہ ہو۔ انسان پر اگر یہ فارمولا عائد کرکے روسی عالم بوگومولٹس نے یہ نظریہ پیش کیا ہو کہ چونکہ انسان کی ہڈیاں بیس سے پچیس سال تک نشوونما پاتی رہتی ہیں اس لئے انسانی عمر اس مدت سے چھے گنی یعنی ۱۲۰ یا ۱۵۰ سال ہونی چاہیئے۔ دوسرے نقطہ ہائے نگاہ سے بھی جب سائنس دانوں نے اس مسئلے کو جانچا ہو تو وہ اسی نتیجے پر پہنچے ہیں۔ شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر آر۔ ڈبلو۔ گیرارڈ نے بھی جو مشہور ماہر طب و عضویات ہیں، یہ نظریہ پیش کیا ہو کہ انسانی عمر "انجیل کی معینہ عمر" یعنی تین بیس اور دس سال سے کم از کم دوگنی ہونی چاہیئے۔

بوگومولٹس نے اپنی پوری زندگی ان ہی اسباب کی تلاش و تفتیش میں صرف کی ہو جو انسانی جسم میں امراض کی دفاعی طاقت کی تدریجی کمی کا باعث ہوتے ہیں۔ اب اس کمی کو روکنا اور انحطاط کے راستوں کو مسدود کرنا حقیقت میں ایک عظیم الشان مہم ہے جس میں پروفیسر موصوف ہمہ دم مصروف رہتے ہیں۔ انہوں نے سینکڑوں مددگاروں کے ایک بڑے عملے کے ساتھ ایسے تیس ہزار آدمیوں کا مکمل کلینیکی معائنہ کیا ہو جن کی عمر ایک سو برس تک پہنچ گئی ہو۔ ان کے سامنے یہ سوال تھا کہ ان اشخاص میں کون سے خاص جوہر اور خاص صلاحیتیں اور خوبیاں موجود تھیں جو ان کی طوالتِ عمر کا باعث ہوتیں؟ انہوں نے یہ معلوم کیا کہ ان میں اکثر لوگ ایسے ہیں جن کو زندگی کا ایک دوسرا دور حاصل ہو جاتا ہو اور جن کی طاقتیں عود کر آتی ہیں، یہاں تک کہ ان کی کمزور بینائی بھی درست ہونے لگتی ہو، بالوں کا رنگ واپس آنا شروع ہوتا ہے، اور امراض کے مقابلے کے لیے مضبوط مدافعتی طاقت از سرِ نو پیدا ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر موصوف نے ایک سو برس کی عمر سے زیادہ والے لوگوں کی ایک آبادی بحیرۂ اسود کے پاس آبقاسیہ میں دریافت کی۔ یہ مقام انجیل کے بیان کے مطابق اس سرزمین سے قریب ہے جہاں اصلی "میتھوسیلا" دس صدیوں تک زندہ رہا تھا۔ اس عجیب و غریب مقام پر ۱۱۱ اور ۱۳۱ برس کے درمیان عمر رکھنے والے ۳۵ آدمی ایسے پائے گئے جو بہت چاق و چوبند اور زندہ دل تھے۔

اپنے مطالعہ اور تحقیقات کے دوران میں پروفیسر بوگومولٹس کی دلچسپی انسانی جسم میں نسیجوں کے اس جال کی طرف بڑھتی گئی، جسے طبی اصطلاح میں "نسیج موصل" یعنی رابط ساز یا جوڑنے والی نسیج کہا جاتا ہو۔ یہ نسیج اعضائے جسم کا اندرونی اور بیرونی استر تعمیر کرتی ہو چونکہ اس کے عمل کو زیادہ تر "مجہول" خیال کیا گیا ہو اس لیے "نسیج موصل" کی طرف ماہرین حیاتیات نے بہت کم توجہ کی ہے۔

بوگومولٹس نے یہ معلوم کیا جو اشخاص پیری کی پختہ عمر تک پہنچ جاتے ہیں ان کی "نسیج موصل" کے خلایا خراب نہیں ہوتے بلکہ بہت اچھی حالت میں رہتے ہیں۔ مزید مطالعہ و تحقیقات نے انہیں اس حیرت انگیز نتیجہ پر پہنچا دیا کہ نسیج موصل کے خلایا، بالخصوص وہ خلایا جو تلی، اور ہڈیوں کے مغز اور دوسرے اعضا کو ایک نظام میں منسلک کرتے ہیں، یہی اس جسم نامیہ میں امراض کے خلاف دفاعی طاقت پیدا کرتے ہیں اور بڑھاپے کی تبدیلیوں مثلاً شریانوں کی سختی گردوں کے انحطاط اور خون کے بڑھتے ہوئے دباؤ کو روکتے ہیں۔

ان کی پچھلی تحقیقات میں جو دوسری باتیں ظہور پذیر ہوئی تھیں ان سے بھی نئی دریافت شدہ حقیقتوں کی تصدیق ہو گئی۔ اگرچہ خون خلایا کو تغذیہ بہم پہنچاتا ہے اور ان کی ناکارہ پیداوار کو باہر لیجاتا ہے تاہم بعض اعضا ایسے بھی ہیں جو خون سے براہِ راست تعلق و اتصال نہیں رکھتے۔ ان حالات میں بہت باریک "عروق شعریہ" کی اُن دیواروں کے ذریعہ جو خلایا پر محیط ہوتی ہیں ان کا کام چلتا رہتا ہے۔ یہ دیواریں "نسیج موصل" سے بہت ملی ہوئی ہوتی ہیں اور ایک درمیانی واسطہ کا کام دیتی ہیں۔ درحقیقت یہ دو راستوں والا ٹرافک یا سلسلۂ رسل و رسائل ہو۔ جس کے ذریعہ خلایا اپنی غذا بھی حاصل کرتے ہیں اور فضلہ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ جب یہ نظامِ عمل مسدود ہو جاتا ہو تو خلایا کو مناسب غذا نہیں ملتی اور اس کے خراب و بیکار مادے

بھی خارج نہیں ہوتے ۔

## جوانی کا سرچشمہ

اس سلسلے میں بوگومولٹس نے بعض دوسری حیرت انگیز باتوں کا بھی پتہ لگایا۔ انہوں نے معلوم کیا کہ "نسیج موصّل" کی یہ دیوار جو خون اور خُلیا کے درمیان ہوتی ہے، حقیقت میں زندگی کا ایک مرکزی "پاور اسٹیشن" (ذخیرۂ طاقت) ہے جہاں سے جسم کو جوان اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کی تمام "حیاتیاتی۔کیمیائی" سرگرمیاں پیدا ہوتی ہیں۔ مختصر الفاظ میں یہی وہ "جوانی کا سرچشمہ" ہے جو زندگی کے بنیادی استحالی کاموں کو منظم کرتا ہے۔

ایک پُرانا طبی مقولہ یہ ہے کہ "انسان اتنا ہی بوڑھا ہوتا ہے جتنا کہ اس کی شریانیں بوڑھی ہوتی ہیں" پروفیسر بوگومولٹس نے اس نظریہ کو یوں بدل دیا کہ "انسان اتنا ہی بوڑھا ہوتا ہے جتنا کہ اس کی نسیج موصّل بوڑھی ہوتی ہے" کوہ قاف کے قدیم باشندے اس لئے طویل حیات پاتے تھے کہ انہوں نے کسی طرح ایسا انتظام کر لیا تھا کہ ان کی نسیج موصّل "جوان" رہے۔ اس کے برعکس تمام لوگ وقت سے پہلے اس لئے بوڑھے ہو جاتے ہیں کہ ان کی نسیج موصّل کے خلایا میں جو زہریلے مادّے رفتہ رفتہ جمع ہو جاتے ہیں ان کے اخراج کا میکانی نظام خراب ہو جاتا ہے۔

اس تحقیقات کے بعد بوگومولٹس نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اگر "نسیج موصّل" کی سرگرمی کو تقویت پہنچاتے رہنے کا کوئی ذریعہ ہاتھ آجائے تو ایک ہی حربہ سے دو بڑے مقاصد حاصل ہو جائیں گے ایک تو تقویت یافتہ نسیج موصّل اتنی کافی "جوان" ہو جائے گی کہ اپنے زہریلے مادّوں کو خود ہی خارج کرتی رہے گی، دوسرے یہ تقویت یافتہ نسیج پھر اپنے اس مخصوص عمل کو اختیار کرے گی جو اس کی اور جسم کی جوانی کے زمانے میں اس سے متعلق تھا یعنی وہ پھر خُلایا تک زندگی بخش تغذیہ پہنچاتے گی، ان کو زہریلی بیماریوں سے محفوظ رکھے گی، اور سب سے زیادہ اہم بات یہ ہے کہ مُردہ خُلایا کی جگہ پھر زندہ مادّوں کی تشکیل کرے گی۔ الغرض موصّل نسیج کو تقویت پہنچانے اور سرگرم عمل کرنے سے پورے جسم میں جوانی عود کر آئے گی۔

اب بوگومولٹس کے خیال میں ضرورت صرف اس چیز کی تھی کہ کوئی ایسا "سیرم" بنایا جائے جو نسیج موصّل کے نظام کے تمام عناصر کو کام کرتے رہنے کی پوری صلاحیت عطا کر سکے۔ اس مقصد کے لئے تجرباتی علم حیات و مرضیات کے "کیو انسٹی ٹیوٹ" (KIEV-INST.) میں ساٹھ مددگار سائنس دانوں کے ساتھ پروفیسر بوگومولٹس نے اپنا کام شروع کیا اور کئی سال کی انتھک محنت کے بعد انہوں نے ایک "سیرم" تیار کیا جس کا مختصر نام اے۔سی۔ایس یعنی (ANTI RETICVLAR CVTO TOXIS SERUM)

اس سیرم کے تجربات ۱۹۳۷ء میں شروع کئے گئے۔ پہلے اسے جانوروں پر بعد کو انسانوں پر آزمایا گیا۔ ایک خاص کلینک اس غرض سے قائم کیا گیا کہ اس میں پچاس سال سے زیادہ عمر رکھنے والے لوگوں کا علاج ہوگا۔ ان مریضوں کی تندرستی رفتہ رفتہ بہتر ہو گئی اور طاقت کارکردگی بھی تیزی سے بڑھ گئی۔ درد سر، گٹھیا، بےخوابی وغیرہ کے امراض سے ان مریضوں کو جلد نجات حاصل ہو گئی۔ اور اس سیرم کے ذریعہ بہت سے ان امراض کی روک تھام بھی کی گئی جو بالعموم پیری ہی میں حملہ آور ہوتے ہیں۔

## زندگی بڑھانے والا سیرم

۲۳ جون ۱۹۴۱ء کو پروفیسر بوگومولٹس نے اعلان کیا تھا کہ ان کا "زندگی بڑھانے والا سیرم" بالآخر کامیاب اور مکمل ہو گیا اُس روز ان کی عمر ساٹھ سال تھی، لیکن انہوں نے اس بات پر اصرار کیا تھا کہ ابھی وہ بوڑھے نہیں ہوئے ہیں، بلکہ جوان ہیں۔ ان کے الفاظ یہ تھے "یہ بات عجیب معلوم ہوگی مگر حقیقت یہ ہے کہ ۶۰ یا ۷۰ سال کا آدمی آج تک جوان ہے۔ ابھی اس نے اپنی زندگی کا صرف نصف راستہ طے کیا ہے۔ اب بڑھاپے کا علاج بالکل اسی طرح ہو سکتا ہے جیسے دوسرے امراض کا علاج ہوتا ہے۔ اس لیے کہ جس چیز کو ہم معمولی بڑھاپا سمجھنے لگے ہیں وہ کوئی قدرتی چیز نہیں ہے ایک غیر معمولی حالت ہے جو قبل از وقت واقع ہوئی ہے۔"

(باقی صفحہ ۴۲۶ پر)

# معلومات

## حیاتین "ر" (وٹامن (E)) اور قلبی امراض

کچھ روز سے مغرب کی طبی دنیا میں یہ دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ قلبی امراض کے علاج میں وٹامن (E) (حیاتین "ر") حیرت انگیز اور اعجازی اثرات کا حامل ہے۔ لیکن اس دعوے کی حقیقت اب سامنے آ گئی ہے۔ اور "جرنل آف امریکن میڈیکل اسوسی ایشن" میں ایک اداریتی مضمون میں اس دعوے کو چیلنج کیا گیا ہے۔ "یہ جرنل" کہتا ہے۔ "وٹامن "ای" کی نئی اور اعجازی صلاحیتوں کی دریافت کے متعلق جو رپورٹیں پیش کی گئی ہیں وہ با احتیاط چھان بین اور تصدیق اور صحیح قدر و قیمت کے تعین کی طالب ہیں اس لیے کہ بہت سے کلینیکی ماہروں نے اس حیاتین کی تحقیقات کی ہے اور اس میں کوئی ایسا اثر نہیں پایا ہے وٹامن "ای" کی ادویاتی خصوصیتیں جتنی بھی معلوم ہوئی ہیں ان میں یہ بات نہیں پائی گئی ہے کہ انسانوں کے قلب کے بیمار عضلات کو فائدہ پہنچاتی ہوں"

## ایٹم اور سرطان کی جنگ

امریکن ریڈیم سوسائٹی کے ایک جلسہ میں کیلی فورنیا یونیورسٹی میڈیکل اسکول کے ایک ماہر طبیب نے یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ "جوہری ریسرچ" میں جو ضمنی پیداوار دستیاب ہوتی ہے وہ دو اقسام کے سرطان میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ "ریڈیولوجی" کے پروفیسر ڈاکٹر لوبیر (LOW BEER) سنہ ۱۹۴۱ء ریڈیائی سرگرمی رکھنے والے فاسفورس کے ذریعہ سرطان کے علاج کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ "ایٹم" کی یہ ضمنی پیداوار صرف جلدی سرطان اور نسوں کے علاج میں کامیاب ہوئی ہے۔ انھوں نے اس امر کا کوئی یقین نہیں دلایا کہ عنقریب یہ گرم تاب فاسفورس گہری سرطان رسولی کے علاج میں کام دے گا۔

جلدی سرطان کی جن دو قسموں کا علاج کامیابی سے کیا گیا ہے ان کو "کارسینوما" (CARSINOMA) اور کیراٹوسس (KERATOSIS) کہا جاتا ہے۔ یہ امراض نہ تو تیزی سے پھیلتے ہیں اور نہ مہلک ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لوبیر نے ان کے علاج میں تقریباً ۹۸ فیصدی کامیابی حاصل کی ہے۔ ڈاکٹر لوبیر نے اس امر پر اظہار رائے سے انکار کر دیا کہ آیا یہ طریقہ علاج "ایکس ریز"، یا ریڈیم یا سرجری پر فوقیت رکھتا ہے۔

## "کیچڑ سے غسل"

روس کے ماہر طبیبوں نے مریض کو کیچڑ سے غسل دے کر اس کے زخموں کو اچھا کرنے کا طریقہ استعمال کیا ہے اور اس سے کامیاب نتائج برآمد ہوئے "سائنس سروس" میں ڈاکٹر ایچ۔ فرڈین (FRIDIN) کہتے ہیں کہ "سوویٹ روس کے اطبا، کچھ دنوں سے زخموں کو گیلی مٹی، یا گارے یا دلدل کی نباتاتی کیچڑ، اور مختلف قسم کے معدنی پانی سے غسل دے کر ان کے زخموں کا علاج کرنے میں مصروف ہیں۔"

ہندوستان میں یہ کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ یہاں کے جراح زمانہ قدیم سے زخموں میں گیلی مٹی لگانے کا عمل جانتے ہیں روس کے سائنس دانوں نے اب یہ نظریہ پیش کیا ہے، کہ اندمال زخم کے سلسلے میں نسیجوں کی تعمیر کے لیے، ہڈیوں کی درستگی کے لیے

اور زخمی اعصاب کو تن درست بنانے کے لیے گیلی مٹی یا نباتاتی کیچڑ وغیرہ کا استعمال ضروری اور ناگزیر ہے۔ وہ مٹی کو جسم کی حرارت کے برابر گرم کر لیتے ہیں۔ اس سے اعصاب کو بھی بڑا سکون حاصل ہوتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی مجروحیت کا علاج بھی انہوں نے گیلی مٹی اور گندھک سے غسل کے ذریعہ کیا ہے۔ عمل جراحی کے بعد یہ علاج بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

## عقیم مردوں کے لیے حیاتین "ب"

جو مرد "عقیم" ہوتے ہیں یعنی اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے یا ان کے مادہ منویہ میں تولیدی جراثیم نہیں ہوتے ان کا علاج اب حیاتین "ب" کے مجموعہ (COMPLEX) سے کیا جانے لگا ہے، ماؤنٹ زیون ہسپتال کے ڈاکٹر۔ آر بسکنڈ (BISKIND) نے متعدد مریضوں کے علاج میں اس طریقہ سے کامیابی حاصل کی ہے۔ رسالہ "سائنس سروس" میں ڈاکٹر جین اسٹافورڈ (STAFFORD) لکھتے ہیں کہ جن عورتوں کے ایام میں خرابی ہوتی ہے یا زیادہ تکالیف اور تناؤ یا اخراج خون میں کمی یا زیادتی پائی جاتی ہے ان کو بھی ایسی دواؤں سے فائدہ ہوتا ہے جن میں حیاتین "ب" کا مجموعہ موجود ہو۔ مطالعہ ومشاہدہ سے ظاہر ہوا ہے کہ حیاتین "ب" یہ مفید نتائج اس لیے پیدا کرتا ہے کہ وہ جگر کے بعض افعال کے لیے ضروری ہے۔ انہوں نے چوہوں پر تجربات کر کے یہ معلوم کیا ہے کہ جب جگر کا فعل خراب ہوتا ہے تو جنسی ہارمون یا تو تباہ ہو جاتے ہیں، یا ان میں ایسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں کہ ان کی عملی سرگرمی ختم ہو جاتی ہے۔

## فاقہ کش جسم خود اپنے لیے "نمک" پیدا کرتا ہے

آپ نے مشرقی ممالک میں لمبی فاقہ کشی یا "برت" کے افسانے سنے ہوں گے، اب دیکھئے کہ اس سلسلے میں مغرب کی طبی تحقیقات کیا کہتی ہیں۔ ایک شخص نے رضاکارانہ طور پر ۴۵ روز تک فاقہ کشی کی تھی۔ اس سے اس کے جسم کی کیمیاوی ترکیب میں جو تبدیلیاں پیدا ہوئیں ان کے متعلق پنسلوانیہ یونیورسٹی کے ڈاکٹر سنڈرمین نے چند معلومات حاصل کی ہیں۔ اس فاقہ کش شخص کی عمر ۴۵ سال تھی وہ ڈرامے میں جوش رکھتا تھا۔ اس نے پہلے بھی چند چھوٹے "برت" رکھے تھے۔ اب اس نے ۴۵ روز کی "فاقہ کشی" شروع کر دی تھی۔ وہ کوئی غذا نہیں کھاتا تھا صرف پانی پیتا تھا۔ جب اسے یہ ترغیب دی گئی کہ وہ طبی معائنہ کے لئے ہسپتال میں رہے تاکہ مخصوص امتحانات کے ذریعہ طبی معلومات حاصل کی جائیں تو اس نے فاقہ کشی کے آخری دو دنوں سے پہلے ہسپتال میں داخل ہونے سے انکار کر دیا۔

جب اپنے وعدے کے مطابق وہ ہسپتال میں آیا تو دیکھا گیا کہ اس کی فاقہ کشی کے آخری یعنی پینتالیسویں دن اس کا وزن جو فاقہ کشی سے پہلے ۱۳۷ پونڈ تھا گھٹ کر صرف ۹ پاؤنڈ رہ گیا تھا۔ فاقہ کشی کے آخری ہفتہ سے اس نے اپنا کام ایک روز بھی نہیں چھوڑا تھا۔ وہ ریشم کی "بنائی" کا کام کیا کرتا تھا۔ اس نے یہ بیان دیا کہ فاقہ کشی کے دوران میں اسے بھوک ہمیشہ رہا کرتی تھی مگر پہلے ہفتہ میں بھوک بہت زیادہ تھی۔ اس پوری مدت کے اندر اس کو نہ کبھی شب کوری کی شکایت ہوئی اور نہ کبھی اس کے جسم میں بے حسی یا ہاتھ پیر میں جھنجھناہٹ محسوس ہوئی۔

لیکن اس سلسلہ میں جو اہم ترین بات معلوم کی گئی وہ یہ تھی کہ طویل فاقہ کشی میں جب انسان کا جسم نمک سے محروم ہونے لگتا ہے تو "کلورائڈ" کی جگہ پھر وہ خود بہ خود "بائی کاربونیٹ" پیدا کرنے لگتا ہے۔ یہ نمک اس وقت حاصل ہوتا ہے جب جسم کی ریزرو اشیاء کے ذخیرہ کی دوران فاقہ کشی میں ٹوٹ پھوٹ ہونے لگتی ہے ڈاکٹر سنڈرمین نے یہ بھی معلوم کیا کہ یہ فاقہ کش آدمی کام تو کرتا تھا، مگر اس کے خون کے "سیرم" (نخز مایہ) میں "کلورائڈ" کی مقدار گھٹ کر نصف ہو گئی تھی۔

## بالوں میں مصنوعی گھونگر بنوانے سے صحت کو خطرہ

بعض اشخاص کے گھونگریالے بال قدرتی پیدا وار ہوتے ہیں، لیکن انسانوں میں نقالی کا شوق ایسا لاعلاج مرض ہے، کہ

اکثر لوگ اور زیادہ تر فیشن پرست عورتیں، بالوں میں برقی آلات کے ذریعہ گھونگر یا چھلے بنواتے ہیں۔ اس عمل میں ایک تیزاب استعمال کیا جاتا ہے جسے فیشن کی دنیا میں "ٹھنڈی لہر" (COLD WAVE) کہا جاتا ہے۔ اب کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایچ۔ کوٹر (COTTER) نے "جرنل آف امریکن میڈیکل اسوسی ایشن" میں لکھا ہے کہ اس تیزاب سے کمی خون (فقر الدم) کے مریضوں میں اور مخصوص ردِّ عمل رکھنے والے اشخاص کے جسم میں ایک خاص قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے ڈاکٹر موصوف نے اپنے تجربات کی بنا پر یہ بھی ثابت کیا ہے کہ چونکہ اس تیزاب کو پروٹینی سالمہ (MOLECULE) سے خاص تعلق ہے اس لیے یہ جگر کو بھی خراب کر دیتا ہے۔ غور کیجیے کہ جدید فیشن پرستی اس دنیا کو کدھر لیے جا رہی ہے۔

# مُردہ کیڑوں کو ۳۹ سال بعد زندہ کیا گیا

واشنگٹن کے زراعتی شعبہ کے دو ماہرینِ حیاتیات نے یہ اطلاع دی ہے کہ بعض وہ کیڑے جو ۳۹ برس سے کامل طور پر بیجان اور بے حس و حرکت تھے اس طویل مدت کے بعد از سرِ نو زندہ کیے گئے ہیں۔ حیوانی دنیا میں مُردے کو زندہ کرنے کا یہ سب سے بڑا ریکارڈ خیال کیا جاتا ہے جن جانوروں کو زندہ کیا گیا ہے وہ ایک ادنیٰ درجہ اور چھوٹی قسم کے کیڑے جن کو "نیما ٹوڈا" (NEMATODA) کہتے ہیں اور جو ۱۹۱۵ء میں علاقہ کنساس کے گیہوں کے پودوں پر حملہ آور ہوئے تھے۔ ان پودوں کا ایک نمونہ اسی سال محکمۂ زراعت کے ایک انسپکٹر نے واشنگٹن بھیجا تھا جہاں اسے بہ حفاظت دوسرے تجرباتی نباتات کے ساتھ رکھ چھوڑا گیا تھا۔

چند دنوں کی بات ہے کہ اس پودے کا ایک پتہ اس کے طفیلی کیڑے کی شناخت کے لیے ڈاکٹر جی۔ اسٹینر (STEINER) اور ڈاکٹر فلورنس۔ ایلین (ALIN) کے پاس بھیجا گیا تھا۔ دوسرے نباتات کے ساتھ گیہوں کا یہ پودا خشک حالت میں رکھا گیا تھا۔ لیکن اب جب اس کے پتہ کو پانی میں ڈبویا گیا تو اس کے تمام کیڑے زندہ ہو گئے، اور انھوں نے پوری طاقت کے ساتھ پھر اپنی سرگرمیاں شروع کر دیں۔ تحقیقات پر معلوم ہوا کہ یہ کیڑے "نیموٹوڈا" کی اس نوع سے تعلق رکھتے ہیں جس کا علم آج تک سائنس کو حاصل نہیں ہوا ہے۔ پچھلا ریکارڈ یہ ہے کہ ایک قسم کے "نیموٹوڈا" جرمنی کی "لیپ زائش" یونیورسٹی میں رکھے تھے جو ۲۸ سال تک زندہ رہے تھے۔ اس کے بعد ۱۹۲۵ء میں گیہوں کے پودے کے کیڑے ۲۷ سال کے بعد زندہ کیے گئے تھے۔

واشنگٹن میں ایک نامعلوم نوع کے جو کیڑے زندہ کیے گئے ہیں، وہ اگرچہ نوجوان تھے مگر سب کے سب مادہ جنس کے تھے جو سنِ بلوغ کو پہنچ چکے تھے۔ جرمنی اور فرانس والے کیڑے جوان نہیں بلکہ نامکمل طور پر ترقی یافتہ تھے۔ اگرچہ "نیموٹوڈا" زندگی کی ایک ادنیٰ اور سادہ قسم ہے مگر ان میں وہ تمام اجزا موجود ہوتے ہیں جن کو زندگی کے لیے پانی درکار ہے۔

---

(بقیہ صفحہ ۴۳)

نہیں ہیں کہ پانی کے چند لوٹے آپ اپنے جسم پر بہا لیں۔ ہونا یہ چاہیے کہ جسم کو خوب رگڑ رگڑ کر صاف کیا جائے تاکہ مسامات جلد میں جو فضلات جمع ہیں وہ دھل کر بہہ جائیں۔ (۳) مناسب ناشتہ کیجیے۔ ممکن ہو تو آدھ سیر دودھ ضرور پیجیے۔ ایک آدھ بسکٹ بھی اور چند دانے بادام کے بھی ویسے ہی کھا لیجیے۔ مغز بادام شیریں کا بہتر استعمال یہ ہے کہ کم از کم دس دانے رات کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور صبح ان کو چھلکوں سمیت کھا لیں اوپر سے دودھ پی لیں بادام کے یہ دس دانے بہت اثر رکھتے ہیں۔

۴۔ غذا کھانے کے اوقات میں جہاں تک بھی ممکن ہو پابندی سے کام لیں یہ عادت اگر ہو تو ترک کیجیے کہ جب جی میں آیا کھا لیا۔ اور جب جی چاہا۔ چائے کی ایک آدھ پیالی پی لی۔

۵۔ آپ کے لیے روزانہ کم از کم ۸ گھنٹہ سونا ضروری ہے اس کا خیال رکھیے۔

دوا کے طور پر آپ کے لیے خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا کا استعمال مفید ہوگا۔ صبح نہار منہ ۶ ماشہ خمیرہ کھانا کافی ہوگا۔

---

# سوال و جواب

## سیلان الرحم کا کوئی موثر علاج بتائیے؟

سوال:۔ رسالہ ہمدرد صحت میں آپ کے مضامین نظر سے گزرے آپ کے مضامین واقعی دل چسپ اور مفید ہیں اور ایسے مریضوں کے لیے خاص طور پر جاذب توجہ جو دواؤں کے نام سے گھبرانے لگے ہوں میں انھیں مریضوں میں سے ہوں جنھیں ڈاکٹروں اور حکیموں نے معجون مرکب بنا دیا تھا۔ لیکن اب تو دوا کے نام سے نفرت ہونے لگی ہے۔ ہم جیسے مریضوں کے لیے آپ ہی جیسے صحیح اور ہمدرد طبیبوں کی ضرورت ہے۔ مجھے آپ کا پتہ بھی ٹھیک سے نہیں معلوم اس لیے ہمدرد صحت کے پتہ پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ آپ کے اخلاقِ کریمانہ سے امید ہے کہ تکلیف دہی معاف کریں گے اور جواب کی زحمت گوارا کریں گے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کی ہی ہدایتوں سے میں صحت پا سکتی ہوں ڈاکٹری اور طبی علاج سے کچھ وقتی فائدہ ضرور ہوا اس کے بعد وہی حالت ہو گئی لائف ہسٹری: میری عمر ۳۰ سال ہے۔ میری شادی کو سات سال ہو چکے ہیں۔ میرے چار بچے ہیں۔ سب سے چھوٹی بچی اس وقت ۹ ماہ کی ہے۔ میرا دودھ پیتی ہے۔ عام صحت میری اچھی نہیں۔ سیلان الرحم کی شکایت ہے۔ سیلان ہلکے پیلے رنگ کی پتلی رطوبت ہر وقت جاری رہتی ہے جس سے کپڑوں پر ہلکے رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ دن بھر میں دو تین دھبے پڑ جاتے ہیں کبھی سیلان میں زیادتی کبھی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ تکلیف بچہ ہونے کے بعد سے شروع ہوئی۔ ڈاکٹرنی کہتی ہے کہ میری زچگی بہت تکلیف سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بیماری ہو گئی ہے۔ اب رحم کو اوپر کر کے ٹانکے لگانے پڑیں گے۔ اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں۔ سیلان کی وجہ سے عام کمزوری ہو گئی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو گیا ہے اور ٹانگوں میں ہر وقت درد اور بھاری پن رہتا ہے۔ امید ہے کہ آپ غور سے میری تحریر کو پڑھیں گے اور کوئی موثر غذائی پروگرام اور ورزش بتا دیں گے جس سے رحم کی کمزوری دور ہو جائے۔

از راہِ کرم مفصل جواب مندرجہ بالا پتہ پر تحریر کیجیے تو بہت مہربانی ہوگی یا اگر جواب ہمدرد صحت میں دیا تو بہت دیر ہو جائے گی۔ اس میں آپ بعد میں چھاپ دیجیے۔ رحم کی خرابیوں کے اوپر بھی مضمون دیجیے اور اس کا علاج اور ورزش۔ اس میں بہت سی خواتین گرفتار ہیں لیکن کوئی خاطر خواہ علاج نہیں ہے۔ خاص کر سیلان الرحم تو عام ہے۔

میں نے ہمدرد دواخانہ کی مستورین بھی پی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ میرے بچے بھی جلد جلد ہوئے اور بہت تکلیف سے جس کی وجہ سے پیٹ کے مسلز بھی پھٹ گئے تھے۔ لیکن وہ اب خود بخود جڑ گئے۔ لیکن رحم ٹھیک نہیں ہوا۔ امید ہے آپ جواب سے سرفراز فرما کر ممنون کریں گے اور ہمارے طبقہ پر یہ آپ کا احسانِ عظیم ہوگا۔ بہت سی مصیبت زدگان آپ کو دعائیں دیں گی اور اللہ تعالیٰ آپ کو اجرِ عظیم عطا فرمائے گا۔ اس کے علاوہ اگر آپ کی کنسلٹنگ فیس بھی ہے تو میں دینے کو تیار ہوں۔ میں جواب کی بہت منتظر ہوں۔

راقمہ

(ایک خاتون)

(انھیں مشورہ علیحدہ بذریعہ خط اسی وقت دے دیا گیا تھا۔)

جواب۔ سیلان الرحم کے مختلف اسباب ہیں جن میں سے ایک رحم کا اپنی جگہ سے ڈھلک جانا بھی ہے۔ آپ کے معاملے میں سیلان کا سبب اصل میں رحم کا ڈھلک جانا ہی ہے۔ اسی لیے مستورین وغیرہ

سے آپ کو کچھ بھی فائدہ نہیں ہوا۔ یہ شکایت آپ کو بچے ہونے ہی میں
ہوتی ہے۔ لیکن اس کے دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں جنھیں میں
آپ کی معلومات کے لیے درج ذیل کر رہا ہوں تاکہ آئندہ ان تمام باتوں
کا خیال رکھا جائے جن سے یہ شکایت ہو سکتی ہے۔

عام جسمانی کمزوری اور سستی:۔ وہ رباط اور عضلات جو رحم
کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہیں۔ جلدی جلدی بچہ ہونے یا اسقاط ہونے یا
رحم کی دوسری خرابیوں کی وجہ سے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ رحم
اپنی جگہ سے ڈھلک جاتا ہے۔ بعض اوقات غلط قسم کے لباس کا بوجھ
رحم پر پڑنے سے بھی رحم اپنی جگہ سے کھسک جاتا ہے۔ بعض اوقات
عورتیں اتنے سخت کمر بند باندھتی ہیں کہ اس سے نہ صرف یہ کہ ان کے
پیٹ پر اس کا گہرا اور بدنما نشان پڑ جاتا ہے بلکہ اس کا اثر رحم پر
بھی پڑتا ہے جس سے وہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ
اور بھی جسمانی عوارض جو رحم کے ڈھلک جانے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

لیکن عام طور پر عورتوں میں یہ خرابی بچے ہونے ہی کے سلسلہ
میں ہوتی ہے۔ خاص طور پر وہ عورتیں اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی
ہیں جو جسمانی اعتبار سے کمزور ہونے کے باوجود دنیا کی آبادی بڑھانے
میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں۔ چوں کہ ان کے ہاں جلد جلد بچے ہوتے
ہیں اور تقریباً ہر سال ڈیڑھ سال کے بعد انھیں وضعِ حمل کی مہم سے
واسطہ پڑتا ہے۔ اس لیے اس زمانے میں ایک زچہ کو جو احتیاطیں
کرنی چاہییں۔ وہ ان کی پابندی نہیں کرتیں اور سات آٹھ روز کے
بعد ہی پلنگ سے اٹھ کر گھر کے کام کاج میں حصہ لینے لگتی ہیں۔ اگر
ایسی عورتوں کی غذا اچھی ہو اور وہ وضعِ حمل کے زمانے میں جو جسمانی
نقصان ہوتا ہے اس کی تلافی اپنی غذا سے کر لیں تب بھی ان کی قبل از
وقت نقل و حرکت سے نقصان نہ پہنچے۔ مگر عام طور پر یہ صورت نہیں
ہوتی۔ ہمارے ہاں زچہ کو اب اچھی غذا کہاں میسر آتی ہے۔ اس لیے
یہ شکایت عورتوں میں اب عام ہوتی جا رہی ہے۔ دائمی قبض، اور
بیت الخلا میں دیر تک بیٹھنا بھی اس شکایت کا باعث ہو جاتا ہے۔
ان تمام اسباب پر نظر ہو جانے کے بعد آپ اپنی اس شکایت کا خاص
سبب بھی دریافت کر سکتی ہیں اور اسی کے مطابق تدبیری علاج بھی
کر سکتی ہیں۔ اگر بچہ ہونے کے سلسلے میں آپ نے کچھ ایسی بے اعتدالیاں
کی ہیں جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے تو آئندہ ان سے بچنا چاہیے۔ صحیح غذا
اور صحی اصولِ زندگی اختیار کرنے چاہییں تاکہ جو بھی سابقہ جسمی
خرابیاں ہوں وہ دور ہو جائیں اور آئندہ ان شکایات کا سلسلہ
بند ہو جائے۔ اپریشن سے فائدہ بھی ہو جاتا ہے اور نقصان بھی۔ نہیں
کہا جا سکتا کہ آپ کے سلسلے میں کیا ہوگا۔ اپریشنی علاج یں کرتے یہ
ہیں کہ رحم کو اپنی جگہ پر قائم کر کے شکمی دیوار سے اسے سی دیتے ہیں،
تاکہ وہ وہاں قائم ہو جائے۔ اب اگر اسبابِ مرض علیٰ حالہ قائم ہیں تو
ظاہر ہے کہ وہاں سے علیحدہ ہو کر رحم پھر ڈھلک جائے گا اور اس وقت
چوں کہ رحم کو جگہ پر قائم کرنے والے وہ ٹانکے تھے جنھوں نے اسے شکمی
دیوار سے چپکا رکھا تھا اور رحم کے اپنے رباط اور عضلات تو پہلے
ہی مرتبہ ڈھیلے ہو چکے تھے جن کا علاج کیے بغیر اپریشن کے ذریعے
رحم کو قائم کرنے کے لیے ایک دوسرا سہارا ڈھونڈھ لیا تھا اس لیے
رحم پہلے سے بھی زیادہ ڈھلک جائے گا اور مریض سخت تکلیف
میں مبتلا ہو جائے گا۔ رحم کو شکمی دیوار سے ٹانکوں کے ذریعے چپکا دینے
کا نقصان اس وقت بھی ظاہر ہوتا ہے۔ جب ایسی عورت دوبارہ
حاملہ ہوتی ہے۔ ادھر تو رحم شکمی دیوار سے بالکل سلا ہوا ہوتا ہے اور
ادھر بچے کا روز افزوں نشو و نما پانا اس کا متقاضی ہوتا ہے کہ اسے رحم
مادر میں زیادہ سے زیادہ جگہ ملے۔ اگر اس کے زور سے رحم شکمی دیوار
سے الگ ہو گیا تب تو پھر وہ بالکل ہی ڈھلک جاتا ہے اور دورانِ
حمل میں بڑی تکلیف دہ علامات پیدا کرتا ہے، ورنہ دوسری صورت
میں غیر معمولی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے جس کا اثر عضلاتِ شکم اور اعضائے
ہضم دونوں پر برابر پڑتا ہے اور عورت بیمارِ محض ہو کر رہ جاتی ہے بہر حال
اس کا ایک علاج اپریشن بھی ہے جو آج کل بہت رائج ہے، مگر اس
میں بہت کچھ قباحتیں ہیں ہمیں ان پر بھی نظر رکھنی چاہیے۔ اس لمبی
چوڑی تمہید کے بعد میں صحیح طریقہ علاج کی طرف رجوع کرتا ہوں۔

اس ضمن میں سب سے پہلے میں آپ کو ہدایت کروں گا کہ
آپ وزن اٹھانے اور دیر تک کھڑے رہنے مسہل دواؤں کے استعمال
اور کمر بند وغیرہ کس کر باندھنے اور اجابت آنے پر اسے ٹالنے سے بالکلیہ

اجتناب کیجیے۔ قبض کی شکایت رفع کیجیے اور میں ورزشوں کا ایک کورس اور غسل کا ایک طریقہ بتاتا ہوں جن پر سختی کے ساتھ عمل پیرا ہوئیے۔ انشاء اللہ یقین ہے کہ یہ میرا علاج آپ کے کیس میں سو فی صدی کام یاب ہوگا۔

شروع میں دو روز کا ایسا فاقہ کیجیے جس میں سوائے سنگتروں کے عرق اور سادے پانی کے کوئی دوسری چیز نہ استعمال کیجیے۔ اس دوران میں چونکہ آپ ٹھوس غذا نہیں کھائیں گی اس لیے قبض ہو جائے گا دوران فاقہ میں اس قبض کو رفع کرنے کی کامیاب ترین ترکیب تو یہ ہے کہ نیم گرم پانی کا دو روز تک سوتے وقت انیما لے لیا جائے۔ لیکن اگر آپ انیما نہ لے سکیں تو اس صورت میں بیس دانے منقیٰ کے لے کر انھیں چوبیس گھنٹے آدھے گلاس پانی میں بھیگا رہنے دیجیے۔ پانی میں بھگوتے وقت اس میں نصف لیموں کا عرق بھی ڈال دیجیے۔

اگلے روز صبح کے وقت نہار منہ منقیٰ کو اچھی طرح سے پانی میں مسل کر اس کا عرق نکال لیجیے اور اس کو نتھار کر پانی پی جائیے۔ اس سے آپ کا خون بھی صاف ہوگا اور آنتوں کی حرکت دودیہ بھی بحال رہے گی۔ منقیٰ کا استعمال آپ ایک ماہ تک برابر کریں گی۔ جس روز صبح سے فاقہ کریں گی اسی روز صبح نہار منہ سادے پانی کے بجائے منقیٰ کا پانی پئیں گی۔ یہ تو ہوا آپ کے قبض وغیرہ کا علاج۔ اگر شروع میں دو روز انیما بھی آپ نے لے لیا۔ تب بھی بعد میں منقیٰ کا استعمال آپ کے لیے ضروری ہے۔ اسے ایک ماہ تک ضرور کرنا چاہیے۔ دو روز فاقے کے بعد سنگترے کے علاوہ دودھ، دلیا اور دوسرے پھل بھی غذا میں شامل کیجیے، اور آہستہ آہستہ ٹھوس غذا کھانی شروع کر دیجیے۔ ترکاریوں میں آپ کے لیے ٹنڈے، تریاں، گھیا، پروال، کرم کلہ، پالک کا ساگ، گاجریں، مولی شلجم، چقندر اور ٹماٹر وغیرہ نہایت مفید ترکاریاں ہیں۔ انھیں خوب کھائیے۔ روٹی ہمیشہ ایسے آٹے کی کھائیے جس میں بھوسی بھی ملی ہوئی ہو۔ گوشت کا استعمال کم کیا جائے اور جب بھی کھائیں ترکاریوں کے ساتھ کھائیں۔ اپنی غذا میں پھل ضرور شامل کریں۔ اگر ان کے شامل کرنے سے آپ روٹی کم کھائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ روٹی خوب چبا کر اور لطف اٹھا کر کھائیے۔ اس کا ہمیشہ خیال رکھیے کہ جب بھی کھائیں بھوک رکھ کر کھائیں۔ پرخوری تو ہر شخص کے لیے بری ہے۔ لیکن آپ کے لیے زیادہ بری ہے۔ اس سے اجتناب کیجیے۔ مٹھائی وغیرہ بہت کم کھائیے۔ پھلوں کی شیرینی آپ کی جسمانی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کافی ہوگی۔ اس غذا سے آپ کی جسمانی پرورش بھی اچھی ہوگی اور قبض اور خرابی ہضم بھی کبھی نہ ستائیں گے۔

اس کے بعد میں اندرونی صفائی کی طرف متوجہ ہوتا ہوں۔ اس کے لیے دو نہایت موثر تدبیریں بتاتا ہوں جس پر اگر آپ نے عمل کر لیا تو سیلان اور رحم کا ڈھلک جانا، دونوں تکلیفوں سے آپ کو نجات مل جائے گی۔ اول پانی کی پچکاری اور دوم سٹز باتھ کولہوں کا غسل۔

پانی کی پچکاری لینے کا طریقہ وہی ہے جو انیما لینے کا ہے۔ انیما کی طرح اس کا بھی "سائی فن" ہوتا ہے۔ ربڑ کی نلکی ہوتی ہے۔ البتہ اس کی مثال انیما کی مثال سے مختلف ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں "ویجائنل ڈوش" کہتے ہیں۔ سائی فن اتنا بڑا ہونا چاہیے کہ اس میں ایک سے لے کر چار گیلن تک پانی آسکے۔ اسے پلنگ یا میز سے جس پر لیٹا جائے تین چار فٹ بلند ہونا چاہیے۔ چارپائی کے پائینتی پٹی کے قریب پہنچ کر بالکل چت لیٹا جائے اور اپنی دونوں ٹانگوں کو جو چارپائی سے باہر ہوں علیحدہ علیحدہ دو کرسیوں پر رکھ لیا جائے۔ کولہوں کے نیچے ایک تکیہ یا گدا رکھ کر قدرے اونچا کر لیا جائے۔ پانی ٹمپریچر ۱۰۰ سے ۱۰۵ فارن ہیٹ تک ہونا چاہیے یعنی نیم گرم سے ذرا ہی زیادہ۔ چارپائی کے نیچے ایک بالٹی رکھ لی جائے تاکہ پانی فرش پر گرنے کے بجائے اس میں لے لیا جائے۔ مثال کو اندام نہانی میں جتنے اندر آسانی سے داخل کیا جا سکتا ہے کیا جائے تاکہ رحم کی گردن تک پہنچ جائے۔ زیادہ بہتر ہوگا کہ اس کے لیے کسی قابلہ یا نرس کی خدمات حاصل کر لی جائیں تاکہ آپ کو خود یہ تمام دقت نہ اٹھانی پڑے۔ اس کے بعد کم سے کم پچیس منٹ تک اسی طرح لیٹ کر آرام کیا جائے۔

۲۔ سٹز باتھ یعنی کولہوں کا غسل لینے کے لیے اگر اس کا مخصوص ٹب نہ ہو تو معمولی ٹب سے بھی لیا جاتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمولی ٹب کے اگلے سرے کے نیچے کوئی چیز رکھ کر اسے دو تین انچ اونچا کر لیا جائے اور اس سرے میں جو نیچا ہے کوئی چار گیلن پانی جھکا

۹۲ یا ۹۳ درجہ حرارت ہو ڈال دیا جائے۔ اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو ایسا کیجیے کہ تین گیلن تو تازہ نل کا پانی ڈال دیجیے اور ایک گیلن ابلتا ہوا پانی ڈال دیجیے۔ اس طرح آپ کو صحیح اور مطلوبہ درجہ حرارت کا پانی مل جائیگا پھر ٹب میں اس طرح بیٹھ جائے کہ آپ کے کولہے تو پانی میں ڈوب جائیں مگر بالائی حصہ اور پنڈلیاں وغیرہ پانی سے باہر رہیں۔ دس منٹ بیٹھنے کے بعد اس پانی میں ایک گیلن تازہ پانی ملا کر مزید ٹھنڈا کر لیجیے۔ اس درجہ حرارت کے پانی میں بھی پانچ منٹ تک بیٹھیے۔ اس کے بعد نکل آئیے اور تولیے سے اچھی طرح جسم کو صاف کر لیجیے۔ یہ غسل آپ صبح اور رات کو سوتے وقت کیجیے۔ یہ رحم کی خرابیاں دور کرنی شروع کر دے گا۔

اس کے بعد ورزشوں کا ایک نہایت موثر کورس شروع کر دیجیے۔ جو رحم کو اپنی جگہ پر لانے اور اس کے رباط اور عضلات کو چست کرنے کے لیے بے نظیر سمجھی جاتی ہیں۔

**ورزش ۱**:۔ آپ چٹائی یا فرش پر چت لیٹ جائیے اس طرح کہ دونوں ٹانگیں آپس میں ملی ہوئی ہوتی ہیں اور ہاتھ پہلوؤں میں رہیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھ پہلو سے اٹھا کر آہستہ آہستہ شانے کے متوازی لے آئیے۔ اس کے ساتھ ہی اندر کی طرف گہرا سانس لیجیے۔ جب پھیپھڑوں میں ہوا خوب بھر جائے تو آہستہ آہستہ ہوا کو خارج کرتے جائیے اور اس کے ساتھ ہی اپنے بازو کو بھی جہاں پہلے تھا، اسی پوزیشن میں لے آئیے۔ یہی حرکت ایک ہاتھ سے کوئی چھ مرتبہ کرنے کے بعد، دوسرے ہاتھ سے بھی اتنی ہی مرتبہ کی جائے۔

اس کے بعد دایاں ہاتھ پہلو سے سمت الراس میں اٹھا کر سر سے اوپر کان سے چھوتا ہوا لے جائیے اس طرح کہ وہ آپکے جسم سے جو فرش پر ہے متوازی ہو جائے۔ اس ہاتھ کے اٹھانے اور لٹانے کی یہ حرکت کوئی چھ مرتبہ کی جائے۔ تنفس کا طریقہ اس میں وہی ہوگا جیسا اوپر کی ورزش میں بتایا تھا۔ یہی حرکت بائیں سے اتنی ہی مرتبہ کی جائے۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو یک بارگی اٹھایا اور لٹایا جائے یہ حرکت بھی چھ مرتبہ کی جائے۔

**ورزش ۲**:۔ اس ورزش میں ہاتھوں کے بجائے ٹانگیں اٹھائی جائیں گی۔ پہلے دائیں ٹانگ اٹھا کر ۹۰ درجے کا زاویہ قائمہ بنایا جائے ٹانگ اٹھاتے وقت سانس اندر لیا جائے اور لٹاتے وقت آہستہ آہستہ باہر خارج کر دیا جائے۔ یہ حرکت چھ مرتبہ کی جائے۔ اس کے بعد ٹانگیں بھی یہی حرکت چھ مرتبہ کریں۔ علیحدہ علیحدہ دو ٹانگیں اٹھانے اور لٹانے کے بعد اب دونوں ٹانگوں کو یک بارگی اٹھایا اور لٹایا جائے۔ یہ حرکت بھی چھ مرتبہ کی جائے۔

**ورزش ۳**:۔ آپ کسی اسٹول پر بیٹھ جائیے۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں آپ کے برابر ملے رہیں اور دونوں ہاتھ کولہوں پر رکھے ہوں، پھر دائیں اور بائیں باری باری سے اپنے دھڑ کو جہاں تک موڑا جا سکے موڑیئے۔ اس طرح آپ کے دھڑ اور کمر کے عضلات نہایت مضبوط ہو جائیں گے۔

**ورزش ۴**:۔ چٹائی یا کسی سخت سے فرش پر لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ ہاتھ پہلوؤں میں رہے۔ اس کے بعد دونوں ٹانگیں اوپر کی جانب جہاں تک اٹھائی جا سکیں اٹھائی جائیں۔ یہاں تک کہ وہ جسم کے بالائی حصہ کے قریب تر ہو جائیں۔ پھر کولہے اور دھڑ کا نچلا حصہ بھی اٹھایا جائے یہاں تک کہ ٹانگیں سر پر سے گزر کر پیچھے فرش پر جا لگیں۔ اب صورت یہ ہوگی کہ شانوں اور پنجوں پر سارا جسم کا وزن ہوگا۔ ایک یا دو منٹ تک اسی ہیئت میں رہا جائے! اس کے بعد پھر اصل حالت پر آجائیے۔ دو چار منٹ کا آرام لینے کے بعد یہی ورزش پھر دہرائی جائے اور جب تک تھکن نہ ہو کیے جائیے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ شکم کے نچلے حصے کا ڈھلا ہوا حصہ اوپر کھنچ کر اپنی اصلی حالت پر آنے لگے گا۔ اگر کوئی دوسرا اس ہیئت میں کچھ دیر قائم رکھنے کے لیے ایک ہاتھ سے کولہوں کو سہارا دے اور دوسرے ہاتھ سے پیٹ پر اس طرح مساج کریں نچلا حصہ اوپر کی جانب چڑھے تو اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ اس ورزش کے شروع کرتے ہی فائدہ کا احساس شروع ہو جاتا ہے۔

**ورزش ۵**:۔ کسی جگہ فرش پر اوندھے لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ جسم کا اگلا حصہ تو دونوں کلائیوں کے بل پر ابھرا ہوا ہو اور نچلا یعنی ٹانگوں اور کولہوں کا حصہ پاؤں کے پنجوں کے بل پر انھیں سے اٹھا ہوا ہو۔ یعنی سارے جسم میں جو چیز فرش پر ٹکی ہوگی وہ محض پاؤں

کے نیچے اور ہاتھوں کی کلائیاں ہوں گی۔

**ورزش ۷** :۔ رحم کو اپنی اصلی حالت پر لانے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ وہ یہ کہ آپ اوندھی لیٹ جائیے۔ کسی دوسرے شخص سے اپنی ٹانگیں اوپر اٹھوائیے۔ مگر اس طرح کہ آپ کا سارا جسم اکڑ رہا ہے ٹانگوں کے ساتھ کولہے اور کمر تک اوپر اٹھ جائیں اور جسم کا سارا زور سینہ پر رہے۔ اس سے آنتیں شکم کا جوف اوپر کی طرف بڑھیں گی اور اپنے ساتھ رحم کو اوپر کی جانب لے جائے گی۔

**ورزش ۸** :۔ ایک اور طریقے سے بھی یہی نتیجہ حاصل کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہو کہ چت لیٹ کر سر شانے اور کمر کا بالائی حصہ تو فرش پر لٹکا لیا جائے اور رانیں پلنگ پر رکھ لی جائیں۔ یہی حرکت بٹ ہو کر کسی ایسی مسہری پر بھی کی جا سکتی ہے جس کا سرہانا بہت اونچا ہو تاکہ اس پر ٹانگیں رکھی جا سکیں۔

ان تمام ورزشوں یا حرکتوں کا منشا یہ ہے کہ پیٹ کے عضلات مضبوط ہو جائیں اور رحم کو وہ قدرتی سہارے پھر میسر آ جائیں جن کے ڈھیلے پڑ جانے کی وجہ سے وہ ڈھلک گیا ہے۔ ان ورزشوں سے وہ بہ آسانی اپنی اصلی حالت میں آ جائے گا اور روزانہ مداومت سے وہ ہمیشہ کے لیے قائم ہو جائے گا۔

اس خط میں میں نے آپ کو مکمل ہدایات دے دی ہیں۔ امید ہے کہ آپ ان پر عمل پیرا ہو کر ان سے پورا پورا فائدہ اٹھائیں گی۔

---

## "مجھے نیند نہیں آتی"

**سوال** :۔ رات اور دن میرے لیے تو برابر ہو گئے ہیں۔ دن بھر کام کاج کرتا ہوں اور رات بھر تارے گننے کا مشغلہ رہتا ہے۔ گھنٹوں رات کروٹیں بدلتے گزر جاتی ہے۔ بڑی مشکل سے صبح ذرا آنکھ جھپک جاتی ہے۔ مگر کیا یہ بقائے صحت کے لیے کافی ہے؟ خدارا آپ ہی میری مدد کیجیے۔ خواب آور گولیاں اور خواب آور ٹکیاں سب کھا کر ختم کر چکا ہوں۔ خواب آور گولیوں کا ذکر خیر امریکی رسالوں میں بارہا پڑھا بالخصوص رسالہ "لائف" اور "اسکوائر" نے ان دنوں ان گولیوں کے خلاف جو محاذ قائم کر رکھا ہے اس کا مطالعہ کر چکا ہوں، اسی لیے ان کے استعمال سے بچنا چاہتا ہوں لیکن نیند بھی ایسی ضروری ہے کہ ہمت کر کے یہ گولیاں کھا ہی جاتا ہوں۔ لیکن بے سود۔

ضیاء الاسلام۔ کراچی

**جواب** :۔ رات کی کامل نیند سے عموماً وہ لوگ محروم رہتے ہیں جن کو خدا نے بہت زیادہ دے دیا ہوتا ہے اور وہ اس پر قناعت اور صبر و شکر نہ کر کے اسی کو بڑھانے کی تدبیریں رات کو بستر پر لیٹ کر سوچا کرتے ہیں اور اس ادھیڑ بن میں ساری رات گنوا دیتے ہیں۔ یا پھر ان لوگوں کو بھی نیند نہیں آتی جن کے دسترخوان پر ہر قسم کے کھانے روز روز چنے جاتے ہیں اور وہ ساری فکروں سے آزاد ہو کر ان پر ہاتھ صاف کر جاتے ہیں اور راتوں پیٹ سہلا کر گزار دیتے ہیں۔ ہاں ایسے لوگ بھی اس نعمت سے محروم رہتے ہیں جو روز روز "بے دھویں" کی کھاتے ہیں۔ "بے دھویں" سے مراد یہ ہے کہ جن کے گھر چولہا نہ جلتا ہو بلکہ وہ دعوتوں میں جاتے ہوں اور تیتر و بٹیر اور مرغ ہائے مسلم، کوفتہ ہائے نرگسی، کباب ہائے شامی متنجن و بریانی اور باقرخانی اور فیرنی پر بلا سوچے سمجھے ہاتھ صاف کرتے ہوں۔

"لنچ" کی تو میں بات کرتا نہیں۔ "ڈنر" کے بارے میں میں کہہ سکتا ہوں کہ ہمارے تہذیب یافتہ ملک میں اس کا رواج بہت ہوا اور ماشاء اللہ بڑھتا ہی جاتا ہے۔ کسی کو خوش کرنا ہو تو ڈنر دے دیجیے۔ ملاقات مقصود ہو تو ڈنر پر مدعو کر لیجیے۔ تعلقات ڈنر پر بڑھتے ہیں۔ اللہ اللہ وہ مسلمان صرف بے جا جس کے مذہب میں ممنوع و مکروہ آج اس بے راہ روی میں مبتلا! سب سے بڑی بات یہ کہ سوشل تعلقات پھر آخر کیسے بڑھیں؟ ڈنر نہ دیں، لنچ نہ کھلائیں، چائے نہ پلائیں تو آخر دوست دوست آپس میں کیسے ملیں؟ بار بار کیسے یک جا ہوں؟ نئے دوست کیسے بنیں؟ نماز باجماعت کی ہدایت ہیں کیوں ہے۔ اس پر غور کرنے والے نہیں رہے۔ جمعہ کا بڑا اجتماع کیسا، اس پر سوچنے والے ناپید، نماز باجماعت تو در کنار اب تو نمازی بھی خال خال باقی ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک کی صف میں کھڑے رہنے کے لیے یہ سب کچھ شاید ضروری ہے۔

ہاں تو بات کہاں سے کہاں پہنچ گئی۔ کہنا یہ تھا کہ پرخوری نیند نہ آنے کا ایک اہم سبب ہے۔ اس کے برعکس ایسے لوگ بھی ہیں جو جو دن بھر بلکہ ۲۴ میں سے ۱۶۔۱۸ گھنٹے محنت شاقہ میں گزارتے ہیں،

لیکن ان کو اتنی مزدوری نہیں ملتی کہ ان کے گھر چولھا جل سکے، وہ بھوکے ان کے بچے بھوکے، مُنڈیا مروڑ فرش پر لیٹ جاتے ہیں اور بھوک کی شدت سے کسمسا کسمسا کر رات گزار دیتے ہیں اور بچے بھوک سے بلک بلک کر صبح سے شام اور شام سے صبح کر دیتے ہیں۔ یہ رُپے کی غلط تقسیم ہے۔ مزدور کو پوری مزدوری نہیں ملتی، اسے روٹی نہیں ملتی، اسے نیند نہیں آتی۔

تفکرات کی بھی ان دنوں کمی نہیں۔ بیشتر لوگ ابھی تک ٹھکانے سے نہیں بیٹھے ہیں۔ فکرِ معاش سب سے بڑی چیز ہے اس سے ابھی بہت سے لوگ آزاد نہیں ہوئے ہیں۔ فکر کی بہت سی قسمیں ہیں، لیکن تقسیمِ ہند کے بعد فکرِ مکان۔ فکر کی بالکل نئی قسم ہے۔ آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ میرا خیال ہے کہ آپ فکرِ مکان سے آزاد نہیں ہوں گے۔ بہر حال کہنا یہ ہے کہ تفکرات بھی نیند نہ آنے کا سبب ہیں۔

کاموں کی زیادتی، اور راتوں کو جاگ جاگ کر مطالعہ کرنا بھی بالآخر بے خوابی کا مرض پیدا کر دیتا ہے۔

آپ نے اپنے سوال میں کہیں بھی کچھ اتا پتا نہیں دیا کہ آپ کس قسم کی بے خوابی کا شکار ہیں۔ ورنہ میں علاج بھی تحریر کر دیتا۔ تاہم اگر بسیار خوری آپ کے مرض کا سبب ہے تو اس کا علاج بہت مشکل ہے۔ اگر آپ میں ہمت ہے اور آپ سرمایہ دار کی توند کی چربی گھٹا سکتے ہیں۔ اگر آپ میں طاقت ہو اور آپ سرمایہ دار کی آنکھوں کی بینائی اُسے واپس دلا سکتے ہیں، اگر آپ میں قوت ہے اور آپ سرمایہ دار کی بصیرت اسے حاصل کرا سکتے ہیں تو طعنہ زنی، مٹھ بھیڑ، لاٹھی چارج اور قید و زنداں کی فکر سے آزاد ہو کر اپنا حق مانگیے۔ آپ کو مل جائے گا۔ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو آپ کے معاشی مسئلے کا حل اس وقت تک پیدا نہیں ہو سکتا جب تک اس ملک میں صحیح نظامِ حکومت قائم نہیں ہو جاتا۔ اس معاشی مسئلہ کا صحیح حل صرف اسلام ہی پیش کرتا ہے اسے قائم کیجیے۔

اس کے علاوہ نیند نہ آنے کا کوئی سبب ہے تو اس کو مختلف تدبیریں اختیار کر کے دور کرنا چاہیے۔ مثلاً سونے سے پہلے ٹھنڈے پانی سے پورے اطمینان کے ساتھ منھ دھو لیجیے۔ پیروں پر ٹھنڈے پانی کا ایک پورا لوٹا دھار کے ساتھ گرا لیجیے، ناک میں ٹھنڈا پانی خوب چڑھا کر آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھپکے ماریے۔ اس کے بعد بستر پر چلے جائیے۔

ہاتھ پیر دھونے، غرارے کرنے، ناک میں پانی چڑھانے اور چھپکے مارنے کے دوران میں آپ نے اگر وضو کی نیت بھی کر لی ہو تو بستر پر جانے سے قبل نماز بھی پڑھ لیں۔ اس سے آپ کو بڑا سکون حاصل ہوگا۔ نماز سے فارغ ہو کر بستر پر لیٹ جائیے۔ ہاتھ پیر ڈھیلے چھوڑ دیجیے۔ آنکھیں بند کر لیجیے اور کوشش کریں کہ کوئی خیال آپ کے دل میں نہ آئے۔ بجز اس کے کہ آپ کو اب نیند آ رہی ہے بس ایسا کرنا ہی کافی ہے، کچھ ہی دیر گزرے گی کہ آپ کو نیند آ جائے گی۔

---

## مجھے دردِ سر ہو جاتا ہے

**سوال:** مجھے دردِ سر کی عام شکایت ہے۔ ویسے شام کو شروع ہوتا ہے اور رات ہوتے ہوتے شدت اختیار کر لیتا ہے۔ بالخصوص اس دن زیادہ ہوتا ہے جب میں مطالعہ زیادہ کرتا ہوں۔ مجھے دفتر میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اب میں اس تکلیف سے خاصا عاجز آ گیا ہوں، چاہتا ہوں کہ آپ ہی اس کا کوئی علاج بتا دیں۔ ویسے بھی میری عام تندرستی بہتر نہیں ہے بہت کمزور ہوں۔ (زین العابدین منٹگمری)

**جواب:** آپ نے جو حال لکھا ہے اس سے یہ اندازہ کر لینا مشکل نہیں ہے کہ خون کی کمی ہی آپ کے مرض کا اصل سبب ہے۔ خون کی کمی کے اسباب خواہ کچھ ہوں۔ کوشش یہ ہونی چاہیے کہ جسم میں خون بڑھے۔ اسباب کی تلاش تو آپ کو کسی مقامی معالج سے کرانی چاہیے۔ ویسے آپ اس طرف خاص توجہ کیجیے کہ اگر کثرتِ احتلام کی شکایت ہو تو اسے رفع کرنے کی تدابیر اختیار کیجیے۔ ہاضمہ اگر درست نہیں رہتا تو اس کی دوا کیجیے۔ خون کی کمی جسم میں اگر پوری ہو گئی تو دماغی کمزوری اور دردِ سر رفع ہو جائیں گے۔ میں چند باتیں بتاتا ہوں۔ ان پر عمل کرنا بھی افادہ سے خالی نہ ہوگا۔

۱۔ صبح نہار منھ کھلے میدان میں ٹہلنا اپنا معمول بنا لیجیے۔ روزانہ ۲۔۳ میل لمبے قدموں کے ساتھ پھرنا اور اس دوران میں گہرے گہرے سانس لینا جسم میں ایک خاص تازگی پیدا کرتا ہے جسے آپ عمل کر کے ہی محسوس کر سکتے ہیں۔

۲۔ روزانہ غسل کو اپنا معمول بنا لیجیے۔ غسل کے معنیٰ صرف یہ

(باقی صفحہ ۴۳ پر ملاحظہ کیجیے)

# نزلہ و زکام

جارج پنجم پر ۱۷ جنوری کو زکام کا اثر ہوا۔ ۱۸ کو زکام بڑھ گیا، ۱۹ کو نرخرے پر اس کا اثر ہوا اور ۲۰ جنوری سنہ ۱۹۳۶ء کو برطانوی سلطنت کا یہ شہنشاہ ۲۵ برس سے زیادہ حکومت کرکے راہیٔ ملکِ عدم ہوا۔ جس شخص نے اس جزیرے کو ایک عظیم الشان سلطنت کی شکل دی تھی اور جس نے برطانوی بادشاہ کو شہنشاہ بنایا تھا وہ زکام جیسے حقیر مرض ہی کی نذر ہوا۔ برطانیہ کا پہلا اور آخری یہودی النسل وزیرِ اعظم جو ڈزرائیلی کے نام سے مشہور ہے۔ یہ دسمبر کے مہینے میں بعارضۂ زکام صاحبِ فراش ہوا۔ اس کے نرخرے پر بھی زکام کا اثر ہوا اور ۱۹ اپریل کو اس نے بھی داعیٔ اجل کو لبیک کہا۔

بادشاہوں اور بادشاہ گروں کی سوانح حیات لکھی جاتی ہیں۔ مگر چھوٹے آدمیوں کے حالاتِ زندگی قلم بند نہیں کیے جاتے، ورنہ معلوم ہوتا کہ ہر سال یہ موذی مرض کتنی زبردست بھینٹ لیتا ہے۔ جنگِ عظیم میں جس قدر جانیں ضائع ہوئی تھیں اس سے کہیں زیادہ جانیں جنگ کے بعد زمانۂ امن میں سال بھر کے اندر اندر وبائی زکام یعنی انفلوئنزا کی نذر ہو گئیں۔

نزلہ اور زکام بظاہر ایک معمولی اور ناقابلِ اعتنا مرض سمجھا جاتا ہے۔ درصل یہ قبض کی طرح ام الامراض ہے۔ اس کے عواقب اور نتائج ہیضہ اور طاعون کے نتائج سے کم خطرناک نہیں، اگر نزلہ اور زکام کا تدارک نہ کیا جائے تو بہت سے مہلک امراض پیدا ہو جاتے ہیں، مثلاً آنکھوں کی بیماریاں، ناک اور کان کے امراض گلے اور پھیپھڑوں کی اکثر بیماریاں خناق، نمونیا، کھانسی، سل۔ معدہ اور آنتوں کی بیماریاں، اسہال اور جوڑوں کے درد وغیرہ جیسے امراض نزلہ کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

نزلہ اور زکام صرف ناک اور حلق تک ہی محدود نہیں رہتے۔ عموماً ایسا ہوتا ہے کہ نزلہ کا مادہ رخساروں کی ہڈیوں میں جو خلا ہوتا ہے اس میں چلا جاتا ہے کبھی وہ کنپٹیوں اور دماغ کی ہڈیوں کی طرف رجوع ہوتا ہے اور چونکہ ان حصوں میں کسی دوا کا پہنچنا مشکل بلکہ قریباً ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے یہ بڑا خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس ورم کی وجہ سے دماغ اور رخسار کی ہڈیوں میں پیپ پڑ جائے اس کا علاج آپریشن کے علاوہ اور کوئی نہیں۔ خطرہ یہیں تک نہیں رہتا بلکہ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ دماغ کی جھلیاں نزلہ کا اثر قبول کر لیتی ہیں اور دماغ بھی اس کے اثر سے محفوظ نہیں رہتا۔ اگر خدانخواستہ نزلے کا اثر دماغ تک پہنچ جائے تو شفا کی امید کم ہوتی ہے اور شفا ہو بھی جائے تب بھی دماغ ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتا ہے۔

ایک کروڑ تیس لاکھ

تندِ مکرر کے لطف سے انکار نہیں لیکن اس میں بھی شبہ نہیں کہ کوئی شخص دوبارہ التفات کے لیے بہرا بننا پسند نہیں کرے گا۔ لیکن کیا آپ کو اس حقیقت کا علم ہے کہ عام طور پر بہرے پن کی زیادہ وجہ نزلہ اور زکام کے متواتر حملے ہوتے ہیں۔ کان کے درمیانی حصے اور حلق کو جو باریک نالی ملاتی ہے۔ وہی نزلہ کے اثر کو کان تک پہنچا دیتی ہے۔ اگر اس طرح کان میں پیپ پڑ جائے تو پھر یا تو وہ کان کا پردہ پھاڑ کر خود نکل آتی ہے یا آپریشن کرکے نکالی جاتی ہے۔ چنانچہ کان کا پھٹا ہوا پردہ لمبے عرصے کے علاج کے بعد ٹھیک ہوتا ہے لیکن عام طور پر یہ دیکھا گیا ہے

کہ مکمل علاج کے بعد بھی تھوڑا بہت بہراپن ضرور قائم رہتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض اوقات یہ مادہ دماغ میں پہنچ کر رسولی کی صورت میں بعض کی موت کا باعث بن جاتا ہے۔ مزمن نزلے کی صورت میں عام طور پر ہمیشہ کے لیے بہرا ہو جاتا ہے۔

اگر خوش قسمتی سے اس کا اثر دماغ اور کان کی طرف نہ ہو تو پھر یہ نرخرے اور پھیپھڑوں کی طرف چلتا ہے۔ اگر صرف نرخرے تک محدود رہے تو نہایت سخت کھانسی ہو جاتی ہے جسے انگریزی میں برانکائیٹس کہا جاتا ہے۔ اگر اثر ذرا اور آگے بڑھ جائے تو نمونیہ ہو جاتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ نمونیہ کا مریض ہمیشہ صحت یاب ہو۔ کمزور مریض عام طور پر اس مرض کی نذر ہو کر اس دنیا سے کوچ کر جاتا ہے۔

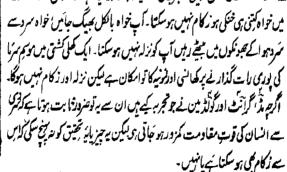
نزلہ اور زکام میں آدمی خوشبو اور بدبو نہیں سونگھ سکتا۔ لیکن نزلہ اور زکام عرصے تک رہے تو قوتِ شامہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے بے کار ہو جاتے ہیں۔

نزلہ آنکھوں پر گرے تو آشوبِ چشم کا مرض ہو جاتا ہے۔ پُتلی کے اوپر کی جھلی سُرخ ہو جاتی ہے۔ آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، ٹیسیں اٹھتی ہیں اور کنپٹی کی رگیں ابھر آتی ہیں۔ پھیپھڑوں سے نیچے اگر اثر ہو تو معدے اور آنتوں کے فعل میں گڑبڑ ہو جاتی ہے پیچش، آنکھوں کا ورم اور ایسے دوسرے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا کے مقالہ نگار ڈاکٹر رسل ایل سیسیل کا تو یہاں تک خیال ہے کہ اس مرض سے دق کے خفتہ مادے بیدار ہو جاتے ہیں خدا جانے ہندستان میں جو ہر سال پچاس لاکھ دق کے مریض مرتے ہیں ان میں سے کتنے نزلہ اور زکام کی وجہ سے اس مہلک مرض کے شکار ہوں گے۔ ڈاکٹر رسل نے یہ بھی لکھا ہے کہ نزلہ اور زکام سے گٹھیا ہو جاتی ہے۔ دل کی بیماریاں بھی نزلے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

## اسبابِ مرض

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ زکام نزلہ ٹھنڈک سے ہوتا ہے۔ لیکن پے در پے تحقیقات سے یہ چیز ثابت ہو گئی ہے کہ نزلہ اور زکام کا سردی اور ٹھنڈک سے کوئی تعلق نہیں۔ تجربوں سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ خالص اور تازہ ہوا میں خواہ کتنی ہی خنکی ہو زکام نہیں ہو سکتا۔ آپ خواہ بالکل بھیگ جائیں، خواہ سرد سے سرد ہوا کے جھونکوں میں بیٹھے رہیں آپ کو نزلہ نہیں ہو سکتا۔ ایک کھلی کشتی میں موسم سرما کی پوری رات گذارنے پر کھانسی اور نمونیہ کا تو امکان ہے لیکن نزلہ اور زکام نہیں ہوگا۔

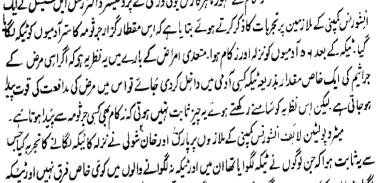
اگرچہ مڈ، گرانٹ اور گولڈ مین نے جو تجربے کیے ہیں ان سے یہ تو ضرور ثابت ہوتا ہے کہ سردی سے انسان کی قوتِ مقاومت کمزور ہو جاتی ہے لیکن یہ چیز پایۂ تحقیق کو نہ پہنچ سکی کہ اس سے زکام بھی ہو سکتا ہے یا نہیں۔

۱۹۱۶ء میں فوسٹر نے اور ۱۹۲۳ء میں اولٹسکی اور میکارتھی نے بہت سے تجربات کے بعد یہ ثابت

---

Dr. Russell, L. Cecil. M.D., Sc.L Mudd. Grant Goldman Foster Olitskey McCarthy

کرنے کی کوشش کی کہ زکام کا سبب ایک مقطار گزار جرثومہ ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہو اور ایک مریض دوسرے تندرستوں کو بھی زکام کا مریض بنا سکتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ دوسرے سائنسدانوں نے جو تجربات کیے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ تندرست حلق اور ناک میں بھی ہمیشہ جراثیم رہتے ہیں اور ان سب جراثیم کو دیکھتے ہوئے یہ بات تحقیق سے نہیں کہی جا سکتی کہ ان میں سے کون سا جرثومہ اس مرض کا سبب ہے۔

## نظریہ جراثیم کی ایک اور ناکامی

زکام کے مشہور ماہر کارنل یونی ورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر رسل ایل سیسل نے ایک انشورنس کمپنی کے ملازمین پر تجربات کا ذکر کرتے ہوئے بتایا ہے کہ اس مقطار گزار جرثومہ کا ستر آدمیوں کو ٹیکہ لگایا گیا۔ ٹیکہ کے بعد ۶۵ آدمیوں کو نزلہ اور زکام ہوا۔ متعدی امراض کے بارے میں یہ نظریہ ہو کہ اگر اسی مرض کے جراثیم کی ایک خاص مقدار بذریعہ ٹیکہ کسی آدمی میں داخل کر دی جائے تو اس میں مرض کی مدافعت کی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اس نظریہ کو سامنے رکھتے ہوئے یہ چیز ثابت نہیں ہوتی کہ زکام بھی کسی جرثومہ سے پیدا ہوتا ہے۔

میٹروپولیٹن لائف انشورنس کمپنی کے ملازموں پر پارک اور وان شولی نے نزلہ کا ٹیکہ لگانے کا تجربہ کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ جن لوگوں نے ٹیکہ لگوایا تھا ان میں اور ٹیکہ نہ لگوانے والوں میں کوئی خاص فرق نہیں اور ٹیکہ لگوانے والوں کو بھی دوسرے لوگوں کے ساتھ نزلہ ہو گیا۔ بلش اور ڈائل نے جو تجربہ کیے ہیں ان سے بھی یہی ثابت ہوا کہ انجکشن اور ٹیکہ سے نزلہ اور زکام کی روک تھام نہیں ہوتی۔

سر آرتھر تھامسن نے اپنی کتاب "اسرار سائنس" میں ایک ماہر کا حوالہ دیتے ہوئے لکھا ہو کہ جب تک یہ مرض اڑ کر نہ لگے کوئی آدمی نزلہ اور زکام میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔ چنانچہ کرنے کچھ ایسے لوگوں کو جنھیں عام طور پر نزلہ زکام ہوتا رہتا تھا۔ پرانے نزلے کے مریضوں میں رکھا اور اس بات کا موقع دیا کہ انھیں یہ مرض لگ جائے۔ یہ کل انیس آدمی تھے اور انھیں پانچ گروپوں میں نزلہ کے مریضوں کے پاس چھوڑا گیا۔ حیرت یہ ہے کہ ان میں سے ایک کو بھی زکام نہ ہوا۔ اس تجربہ نے نظریۂ تعدیہ کو بالکل غلط ثابت کر دیا اور مغربی ماہرین طب جہاں سے چلے تھے وہیں پہنچ گئے۔ پروفیسر لیونارڈ ہل اور مارک کلیمنٹ نے اس سلسلے میں ایک بہت بڑی کتاب لکھی ہو لیکن ساری کتاب پڑھنے کے بعد بھی یہ نہیں معلوم ہوتا کہ آخر زکام ہوتا کیوں ہے۔

وٹامن کے متعلق جو تحقیقات کی گئی ہیں ان سے پتہ چلا کہ حیاتین الف کی کمی سے زکام ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جن لوگوں میں اس کی کمی پائی گئی انھیں نزلہ کا مریض پایا گیا۔ لیکن یہ نتائج بھی یقینی نہیں کہے جا سکتے کیونکہ تحقیقات کے بعد معلوم ہوا کہ جو لوگ حیاتین الف سے بھرپور غذائیں کھاتے ہیں انھیں بھی دوسرے لوگوں کی طرح نزلہ اور زکام ہوتا ہے۔

---

Park, Voan Sholly. Blitch Doyle Sir Arthur Thompson

Scientific Riddles. Leonard Hill Mark Clement

# ناکامی کا اعتراف

پچھلے دنوں امریکا کی میڈیکل ایسوسی ایشن نے جیفرسن میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ہوبارٹ ریمن کو زکام کی تحقیقات کے لیے مقرر کیا۔ چنانچہ ان کی تحقیقات کا نچوڑ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے رسالہ میں شائع ہوا ہے۔ اس میں انھوں نے بتایا ہے کہ کسی قسم کی حیاتین بھی زکام کو نہیں روک سکتی اور نہ اس کا فقدان زکام کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس میں انھوں نے صاف لفظوں میں اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ موجودہ طب اور سائنس زکام کی وجہ یا علاج دریافت کرنے میں قطعاً ناکام رہے ہیں۔ اسی مقالہ میں انھوں نے اسپرین سے پنسلین تک کی ناکامی بلکہ نقصان کا ذکر کرتے ہوئے کہا ہے کہ "مناسب یہ ہے کہ جب تک ہمیں نزلہ زکام کا شافی علاج نہ ملے ہم پنسلین اور اس قسم کی دوسری اشیا استعمال کر کے احمق نہ بنیں۔ ناک میں ڈالنے والی دوائیں اور غراروں کے محلول نزلہ زکام کے لیے ذرہ بھر مفید نہیں اور ان سے نقصان کے علاوہ فائدہ کی امید کرنا سراسر حماقت ہے۔"

## یونانی طب اور زکام

یونانی طب عرصہ دراز سے یہ جانتی ہے کہ یہ مرض از حد خطرناک اور مہلک ہے اور اس کے علاج میں کافی عرصہ لگتا ہے۔ چنانچہ امام رازی نے اپنی کتاب برء الساعۃ میں جہاں اور امراض کی زود اثر دوائیں لکھی ہیں وہاں زکام کے بارے میں لکھا ہے کہ اس مرض کا علاج فوری طور پر نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن طب قدیم نے بھی اس کے اسباب و علل پر روشنی نہیں ڈالی۔ قدیم اطبا اور محققین عام طور پر صحیح نتائج پر پہنچ جایا کرتے تھے۔ لیکن انھوں نے اپنے نتائج کے ثبوت پیش کرنے کی طرف توجہ نہیں دی۔ چنانچہ نزلہ اور زکام کے بارے میں یونانی طب نے اگرچہ صحیح راستہ کی طرف راہبری ضرور کی ہے لیکن تفاصیل میں بالکل خاموشی اختیار کی ہے۔

## ہمدرد لیباریٹریز کے تجربے

ہمدرد کی مجلس تشخیص و تجویز میں مسلسل تجربات کیے گئے اور یہ ثابت کیا گیا کہ زکام و نزلہ بذات خود کوئی مرض نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے ایک انتباہ ہے۔ یہ ایک نشان ہے اس امر کا کہ مریض کمزور ہو گیا ہے۔ اس کی قوت مدافعت جواب دے چکی ہے اور اگر فوراً توجہ نہیں کی گئی تو بہت جلد امراض کی ایک فوج اس کمزور قلعہ پر حملہ کر دے گی۔ اگر یہ حملہ ہو گیا تو کوئی نہیں کہہ سکتا کہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی جد و جہد کے باوجود قلعہ بچ سکے گا یا نہیں۔ ہو سکتا ہے دق یا نمونیہ ہو جائے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ حملہ پسپا کر دیا جائے لیکن مریض ہمیشہ کے لیے بہرا ہو جائے۔ ہمدرد دواخانہ لیبوریٹریز کے تجربات سے پارک کا یہ نظریہ ثابت ہو گیا کہ زکام تکان، کمزوری اور قوت مدافعت کے گھٹ جانے سے ہوتا ہے اور اس مرض کا جراثیم کے عظیم الشان فریب سے کوئی تعلق نہیں۔

## دوا کی تلاش

چنانچہ اس تحقیقات کے بعد کہ نزلہ قوت مدافعت اور کمزوری کا نشان ہے۔ ایک ایسی دوا کی جستجو شروع ہوئی جو نزلہ کی علامات کے پیدا ہوتے

(1) Dr. Hobart Reimann

ہی اصل کمزوری کو دور کرکے جسم کو تندرست بنا دے۔ قدیم طب میں خمیرہ گاؤزبان کو ہمیشہ ایسی علامات میں استعمال کرایا گیا ہے چنانچہ پارک کے نظریہ اور ہمدرد لیباریٹریز کی تحقیقات کو سامنے رکھتے ہوئے اس خمیرہ کے اجزا کی الگ الگ مجموعی تحقیق کی گئی اس کے جو اجزا غیر ضروری تھے اور جنھیں قدیم حکما تجزیہ و تحقیق کے نئے طریقوں سے ناواقفیت کی بنا پر الگ نہیں کرسکے تھے وہ الگ کردیے گئے۔ اس دوران میں ایسے مفردات و مرکبات پر بھی تجربے ہوتے رہے جو اعضاءِ رئیسہ اور خاص کر دماغ کو تقویت بخشتے ہیں۔ چنانچہ نزلہ و زکام کے جن مریضوں کو تقویتِ دماغ کی دوائیں دی گئیں ان پر بڑا اچھا اثر ہوا۔ دراصل یونانی اطبا نے اس مرض کے متعلق ابتدا سے ہی صحیح رائے قائم کرلی تھی چنانچہ قانونچہ میں اس کی نشانیاں بتانے کے بعد اس کا علاج لکھا ہے[1] کہ مریض کو شربت بنفشہ ہمراہ روغن بادام دیا جائے۔

ایک طرف تو ہمدرد دواخانہ لیباریٹریز میں ادویہ پر تجربات ہو رہے تھے دوسری طرف مجلس تشخیص و تجویز زکام اور نزلہ کے مریضوں کو قوتِ مدافعت کے نسخے دے کر یہ اندازے لگا رہی تھی کہ صحیح کمزوری سے لڑنے کی استطاعت بخش کر کتنا فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ مجلس تشخیص و تجویز اور ہمدرد لیباریٹریز کے ان تجربوں کا نچوڑ "نزلی" کی شکل میں ظاہر ہوا۔ مقصد تو دراصل نزلہ اور زکام کا علاج دریافت کرنا تھا لیکن تحقیقات کی روشنی میں جو دوا تیار ہوئی گو وہ اپنے نام کی مناسبت سے نزلہ اور زکام کا علاج ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ دماغ اور اعصاب کے لیے آج تک [illegible] کوئی نسخہ مرتب نہیں ہوا۔

تفکرات کی اس دنیا میں جب کہ کوئی شخص دماغی محنت اور ذہنی کاوشوں سے بچ نہیں سکتا نزلی روزمرہ کی زندگی کا ایک اہم جز بن گئی ہے۔

ہمدرد دواخانہ اور اس کی مجلس و تجویز کا ہمیشہ یہ اصول رہا ہے کہ دواؤں کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ اگر فطری طریقہ علاج سے کام نہ چلے تب ادویہ کی مدد لی جائے چنانچہ ہمارے لیے یہ فقرہ کہ "نزلی" روزمرہ زندگی کا لازمی جز بن گئی ہے" مسرت و اطمینان کا باعث نہیں لیکن کیا کیا جائے زندگی کے موجودہ معیار رہن سہن کے طریقوں اور تہذیب جدید کی کارفرمائیوں سے نہ ہم آپ کو بچا سکتے ہیں اور نہ آپ خود بچ سکتے ہیں۔ نئی تہذیب نئی ایجادات و اختراعات کے ساتھ ساتھ ذہنی اور رجحانی بیماریاں یقینی ہیں۔ ایسی صورت میں ان کا علاج نہ سوچنا اور انھیں روکنے کی مسلسل کوشش نہ کرنا یقیناً عقلمندی نہیں۔ چنانچہ انہی وجوہات کی بنا پر اب "نزلی" روزمرہ زندگی میں داخل ہوتی جارہی ہے۔ طالب علم ہو یا تاجر ملازم ہو یا مزدور غرض کہ کوئی ایسا شخص نہیں جسے "نزلی" کی ضرورت نہ ہو۔

(۱) مجلس تشخیص و تجویز کی روداد۔
(۲) ہمدرد دواخانہ لیباریٹریز کی رپورٹیں
(۳) [illegible] الساعۃ۔ ابوبکر محمد بن زکریا الرازی
(۴) قانونچہ۔

(5) Colds : Cause, Treatment and Prevention
By Russell L Cecil B.A., M.D., Sc.D.

(6) Eitology of Common Colds
By G. B. Foster

(7) The Problem of Common Cold
By Arthur Locke

(8) The Efficasy of Cold Vaccine
By Clifford G Blitch and John F. Doyle

(9) Common Colds
By Professor Leonard Hill, F.R.S
and Mark Clement

(10) Scientific Riddles
By Sir Arthur Thomson M.A., LL.D

(11) Journal of the American Medical Association

(۱) فعلاجہ ..... یعنی شراب البنفسج بدھن اللوزجان (قانونچہ)

# ہمدردِ صحت

مدیر:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی　　جلد ۱۸　　نمبر ۱۸

## فہرست مضامین نومبر ۱۹۴۶ء



## دفاتر


۱:- ہمدرد روڈ کراچی نمبر ۱

۲:- ہمدرد منزل۔ لال کنواں، دہلی

۳:- ۱۷/۱۹۔ دلال اسٹریٹ فورٹ بمبئی

۴:- قوبقہ بازار، مکۃ المکرمہ۔ سعودی عرب

۵:- ہوٹل العصری خان جعفر قاہرہ (مصر)

قیمت سالانہ :- (پاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلباء سے) چار روپے۔ فی پرچہ آٹھ آنہ

(یکمشت دس روپے دینے پر تین سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں)

# آہ، مادرِ ہمدرد

" اپنی زندگی کا مقصد ہمیشہ خدمتِ خلق رکھنا۔"

" تمھارے والدِ مرحوم (حکیم عبدالمجیدؒ) نے طبِ یونانی کی اصلاح و ترقی کا بیڑا اُٹھایا تھا
اِسے فراموش نہ کرنا کہ یہ کام تمھیں پورا کرنا ہے "

" اپنے راستے سے نہ بھٹکنا، شہرت کی طرف نہ دوڑنا خوبی یہی ہے کہ اپنے کام اور
فرائض خاموشی سے پورے کرتے رہو "

" بہن بھائی آپس میں مِل جُل کر رہنا ــــ دوسروں کو تکلیف نہ پہنچانا۔"

عبدالحمید تم روؤ نہیں، محمد سعید کو سمجھاؤ۔ بہنوں کو سہارا دو۔ یہ سفر تو ہم سب ہی کو پیش آنا
ہے ــــ اچھا تمھارا خدا حافظ: ہم جا رہے ہیں۔

لَا اِلٰہَ اِلَّا اللہُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللہِؐ     لَا اِلٰہَ اِلَّا اللہُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللہِؐ
لَا اِلٰہَ اِلَّا اللہُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللہِؐ

۱۱ ذی الحجہ ۱۳۶۸ھ (۵ اکتوبر ۱۹۴۹ء) کی شام کو سات بجکر چوبیس منٹ پر اپنے بیٹوں اور اپنی بیٹیوں اور اپنے بہن بھائیوں اور
عزیزوں اور رشتہ داروں کے خاموش آنسوؤں کے سیلاب میں بانیٔ ہمدرد دواخانہ

## مادرِ ہمدرد رابعہ ہندی

نے اپنی عمر کے ستّرویں سال میں آخری سانس لیا، اور ہمیشہ ہمیشہ کے لیے خاموش ہوگئیں

اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْن

" و یغفر اللہ لھا "

۱۳۶۸ھ

# حمّٰی نفاسیہ

(از افادات جناب شفاء الملک مرحوم حکیم فقیر محمد صاحب چشتی لاہور)

۱۹۲۵ء کے موسم سرما میں ایک عورت کے ہاں پہلوٹھی کی بچی ہوئی جس کے چند روز بعد اسے شدید بخار ہو گیا۔ بخار کا درجہ حرارت (ٹمپریچر) عموماً ۱۰۵ رہتا تھا۔ دوسرے ہفتے موتی جھرہ کے دانے بھی نمودار ہو گئے۔ اکیس روز کے بعد حواس مختل ہو کے مریضہ کی زبان بند ہو گئی اور یہ اپنے سر کو ادھر ادھر مارتی رہتی تھی۔ اکتیسویں روز اس کا بخار تو یک لخت اتر گیا مگر حالت یہ ہو گئی کہ تمام جسم ایک تختے کی مانند اکڑ کر رہ گیا۔ مریضہ نہ تو کھڑی ہو سکتی تھی، اور نہ کروٹ بدل سکتی تھی، بلکہ بغیر کسی حرکت کے دن رات چت پڑی رہتی تھی۔ اگر کوئی حرکت تھی بھی تو یہ بالکل معذور تھی۔

اس اکڑے ہوئے نیم مردہ جسم میں اگر زندگی کے کچھ آثار باقی تھے تو فقط اسی قدر کہ ایک غیر ارادی حرکت اس کے داہنے ہاتھ کو ہر وقت متحرک رکھتی تھی اور وہ چارپائی کی پٹی پر ہاتھ کو اس زور سے پٹختی تھی کہ اگر تیمار دار ہاتھ کے نیچے تکیہ نہ رکھ دیں تو ہاتھ اور کلائی کا زخمی ہونا ایک یقینی امر تھا۔ اس خوفناک کشمکش حیات میں کوئی شخص اس کے ہاتھ کو کبھی تھام لیتا تھا تو بجائے سکون کے بازو تک ایک ارتعاش کی حالت پیدا ہو جاتی تھی۔ جہاں ہاتھ کو چھوڑا پھر وہی حرکت شروع ہو گئی۔ رات کے وقت مریضہ پر جب ایک نیند کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی تو البتہ ہاتھ کی حرکات میں بھی سستی واقع ہونی شروع ہو جاتی تھی۔ جب نیند غالب آجاتی تو پھر ہر طرح سے سکون ہو جاتا۔

اس سکوت و جمود کی سی حالت میں جس وقت اسے کوئی غذا دینی ہوتی تھی تو تیمار دار اس کے ہونٹوں کو زور کی حرکت دیتے تھے اور یہ غریب اس سے کسی قدر متنبہ ہو کر اپنا منہ کھول دیتی۔ کوئی رقیق و سیال غذا چمچے سے اس کے حلق میں اتار دی جاتی تھی جس سے کچھ بدل ما یتحلل ہو جاتا تھا۔ علیٰ ہٰذا القیاس اس نہج پر پانی بھی چمچوں سے پلا دیا جاتا تھا۔ بس یہی ماکول و مشروب پر بسر اوقات تھی۔ لیکن یہ نحیف و نزار جسم بقید حیات تھا جس کی صحت کی شعاعیں یاس کی تاریکیوں میں چھپی ہوئی تھیں۔

ایام حمل میں مریضہ کو چوری چھپے مٹی اور کوئلہ کھانے کی عادت تھی جس سے اسے شدید قبض رہتا تھا۔ کہیں تیسرے چوتھے روز سوکھا سڑا پاخانہ ہوتا تھا جو بالکل تارکول کے رنگ کی طرح سیاہ ہوتا تھا۔ تمام جسم میں خشکی اور یبس کا یہ اثر تھا کہ اعضاء کرخت سے ہو گئے تھے جن میں نرمی اور لینت نام کو نہ تھی۔ اٹھنے بیٹھنے کی حالت میں مختلف عضلات جسم میں الٹے بادٹا پڑ جاتا تھا جس کا تشنج ایک عرصہ تک تکلیف دیتا رہتا تھا۔

اس طویل علالت سے گو مریضہ بہت کچھ کمزور ہو چکی تھی لیکن اس گئی گزری حالت میں بھی اس کا ہاڑ بہت کچھ چوڑا چکلا تھا جس سے بآسانی اس کے قوائے جسمانیہ کا اندازہ ہوتا تھا ورنہ اس مزمن اور محیر العقول علالت کے بعد اس کی حیات مستعار تو خود ایک زندہ معجزہ نظر آتی تھی۔

مریضہ کے والد ماجد چونکہ ایک معزز عہدہ پر ممتاز تھے اس لیے آغاز مرض ہی سے مریضہ بہترین معالجین کے زیر علاج رہی۔ لائل پور کے سول سرجن اور دوسرے ڈاکٹروں اور طبیبوں کے علاج سے جب افاقہ نہ ہوا تو ان کے والد صاحب مریضہ کو اپنے وطن ساہی وال (ضلع شاہ پور) میں لے آئے۔ وہاں بھی مرض میں بجائے تخفیف کے ترقی دکھائی دی تو پھر اسے سرگودھا لے جا کر زنانہ ہسپتال میں داخل کرا دیا۔ سول سرجن اور دوسرے قابل ڈاکٹروں اور اطبائے علاج میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہ کیا لیکن مرض اور عوارض میں سرمو تفاوت نہ ہوا۔ جب مہینے سے زیادہ مدت اسی حالت میں گزر گئی تو مریضہ کو لائل پور کے لیڈی ہسپتال میں لے جا کے داخل کیا گیا۔ جب یہاں بھی کئی مہینے اسی حالت میں گزر گئے اور صحت کے

آثار نمایاں نہ ہوئے تو آخر کار مریضہ کو مایوسی کی حالت میں شمالی ہند کے سب سے بڑے ہسپتال میں جو ان کی امیدوں کی آخری پناہ گاہ تھی لے کے پہنچے یعنی اسے میو ہسپتال لاہور میں داخل کیا۔ یہاں کے قابل ترین ڈاکٹروں کو مریضہ کے محیر العقول مرض اور الجھی ہوئی حالت نے خود اپنی جانب متوجہ کر لیا۔ چنانچہ وہ نہایت توجہ اور انہماک کے ساتھ اس کے علاج میں مشغول ہو گئے۔ بڑے بڑے ڈاکٹروں اور قابل پروفیسروں کا یہ بڑا قابلِ قدر اجتماع تھا جو کسی ایک بیمار کے لیے مہیا ہو سکتا تھا۔ آخر مہینہ ڈیڑھ مہینے کی لگاتار کوششوں اور موجودہ سائنس کی بہترین ایجادات کے باوجود ناکامیوں کا منہ دیکھنا پڑا اور مریضہ کے والد مایوس ہو کر اسے میو ہسپتال سے واپس لے آئے۔

میو ہسپتال لاہور سے مریضہ کو واپس لانے کے بعد جب مجھے دکھلایا گیا تو اس پر دس گیارہ مہینے اسی حالت میں گزر چکے تھے۔ میں نے جو کچھ کیا وہ آئندہ میرے دستور العلاج سے واضح ہوگا۔ میرے دورانِ علاج میں بھی میڈیکل کالج لاہور کے اکثر اساتذہ اور تلامذہ اس الجھے ہوئے کیس کو ملاحظہ کرنے کے لیے تشریف لایا کرتے تھے۔

متذکرہ صدر حالات سے یہ امر تو بالکل واضح ہے کہ زچہ کا امیدواری کی حالت میں ایک عرصے تک کوئلے اور مٹی کھانے کا شغل رہا جس سے تجفیف رطوبات ہو کے اسے شدید قبض لاحق ہوا اور تمام جسم کرخت سا ہو گیا۔ پھر وضع حمل کے بعد احتباس نفاس نے حمی نفاسیہ پیدا کر دیا۔ جس کے ساتھ موتی جھرہ بھی شامل تھا۔ دانوں کا " ور ہوا اور خوب ہوا یہاں تک کہ جنگاسوں تک اتر آئے اور بخار ۲م روز کے بعد اپنی میعاد ختم کر کے اتر گیا۔

بخار کے بلند درجہ حرارت (ہائی ٹمپریچر) نے یہ تو کیا کہ ایک گونہ تلطیف پیدا کر کے فضلات و رطوبات بدنیہ اور نفاسیہ میں اپنی تورانی اور غلیانی کیفیت کی وجہ سے رقت پیدا کر دی مگر بخار کی شدت حرارت کی وجہ سے جہاں ترقیق ہوئی تھی وہیں افنائے رطوبات و مائیت سے مواد میں مزید غلظت اور لیس بھی بڑھتا چلا جاتا تھا جس سے اخراج نفاس کی صلاحیت روز بروز اور بھی مفقود ہوتی تھی آخر کو بحران پڑ کے اکتیسویں دن موتی جھرہ کا بخار تو اتر گیا مگر وہ عسیر العلاج عوارض چھوڑ گیا جن کا بیان مریضہ کے حالات میں اوپر گزر چکا ہے۔

وضع حمل کے سوا مہینے بعد ادرار نفاس کی کوشش ہی فضول تھی جب کہ ایک چلہ کے بعد رحم میں وہ قوتِ مدافعت ہی نہیں رہتی جو فضلات کے اخراج پر کما حقہ قادر ہو سکے چہ جائے کہ دس گیارہ مہینے گزرنے کے بعد ادرار نفاس کی کوشش نئے سرے سے کی جاتی لہٰذا یہ بات تو خارج از بحث اور بے سود تھی پھر ایسی حالت میں جب کہ تشبث فضلات علی وجہ الاتم ہوا اور بخار اترنے پر بدن کی حرارت بھی مفقود ہو چکی ہو ازمان مرض اور انتقاص حرارت سے استیلائے برد کی حالت پیدا ہو چکی ہو جو کہ حابس و ممسک ہے تو پھر فرمائیے کہ مواد میں وہ کون سی صلاحیت باقی تھی کہ اسے ادرار کی جانب مائل کیا جاتا، نہ مواد مستعد، نہ طبیعت مدبرہ بدن میں طاقت آخر ازالۂ مرض ہو تو کیوں کر؟

ایسی حالت میں اگر وہی لگا بندھا علاج جو عام طور سے زچہ عورتوں کا کیا جاتا ہے میں بھی شروع کر دیتا تو لازمی طور پر نتیجہ وہی ہوتا جو تیمارداروں نے ڈاکٹروں کے علاج کے متعلق مجھ سے بیان کیا تھا۔ چنانچہ اس وقت میں نے مرض کا نہیں بلکہ مریض کا علاج کیا جو مقتضیات مزاج اور مرض کے مطابق تھا۔ وہ ہیجانی فضلات جو شدت بخار میں ازدیاد حرارت کی وجہ سے رقیق و سیال ہو کے تمام نسوجات بدن میں پھیلے ہوئے تھے اور بخار کے یک لخت اتر جانے کے بعد وہ مخلی بالطبع ہو کے تمام بدن میں چپک گئے تھے اس وقت حقیقی علاج تلطیف تدبیر سے ان کی تقطیع اور استیصال تھا۔ چنانچہ اسی دستور العلاج سے مجھے کامیابی حاصل ہوئی اور خداوند تعالیٰ کے فضل و کرم سے مریضہ بالکل صحت یاب ہو گئی۔ بے شک دنیا امیدوں کی جلوہ گاہ ہے مایوسیوں کا ظلمت کدہ نہیں۔

## مریضہ کا دستور العلاج

**منضجات** (۱) **صبح**:- کشتہ طلاء دو چاول، دواء المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کے پہلے کھلائیں اور بعد میں گل بنفشہ، ماشہ

موویز منقیٰ ۹ دانے، بادیان ۷ ماشہ، اسطوخودوس ۵ ماشے، بادرنجبویہ ۵ ماشے، بیخ اذخر ۷ ماشے، اصل السوس مقشر ۵ ماشے، گاؤزبان ۵ ماشے پرسیاؤشاں ۷ ماشے۔ ان سب دواؤں کو رات کے وقت نیم گرم پانی میں بھگو دیں اور صبح مل چھان کر خمیرہ بنفشہ ۲ تولے حل کر کے روغن زیتون ایک تولہ اضافہ کرکے پلائیں۔

(۲) **شام**۔ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۵ ماشے پہلے کھلائیں اور بعد میں گاؤزبان ۵ ماشے، گل گاؤزبان ۵ ماشے، عناب ۵ دانے کویہ ابریشم ۵ ماشے، اسطوخودوس ۵ ماشے۔ ان سب دواؤں کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور خالص شہد دو تولے حل کر کے روغن بادام تین ماشہ اضافہ کرکے پلائیں۔

(۳) **دوپہر** کے وقت مریضہ کو دھوپ میں لٹا کے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کرائی جاتی تھی۔

(۴) **مسہل**:۔ گل بنفشہ ۷ ماشے، موویز منقیٰ ۹ دانے، بیخ کاسنی ۷ ماشہ، بیخ بادیان ۷ ماشہ، بادیان ۷ ماشے، گل گاؤزبان ۵ ماشے، تخم کشوث (پوٹلی میں باندھ کر) ۷ ماشے، عناب ۵ دانے، سپستاں ۹ دانے، حب القرطم ۵ ماشے، افتیمون (پوٹلی میں باندھ کر) ۵ ماشے، تخم کاسنی ۷ ماشے، تخم خیارین نیم کوفتہ ۷ ماشہ، ریشہ خطمی ۷ ماشے، گل سرخ ۷ ماشے، پوست ہلیلہ زرد ۷ ماشے، سنا مکی ۷ ماشہ، تخم خطمی ۷ ماشے، تخم خبازی ۷ ماشے، اصل السوس مقشر ۷ ماشے، عنب الثعلب ۷ ماشے، اسطوخودوس ۵ ماشے، بادرنجبویہ ۵ ماشے۔ ان سب دواؤں کو رات کے وقت نیم گرم پانی میں بھگو دیں اور علی الصباح مل چھان کر خمیرہ بنفشہ ۴ گل قند ۴ تولے، ترنجبین ۴ تولے شکر سرخ ۵ تولہ مغز فلوس خیار شنبر ۴ تولے حل کرکے مغز بادام ۷ دانہ کا پانی میں شیرہ نکال کر اس میں ڈال دیں اور دو تین مرتبہ کرکے پلائیں۔ بعد میں مدد کے طور پر سونف اور مکوہ کا نیم گرم عرق پلاتے رہیں۔ جب اسہال ہو جائیں تو دوپہر کے وقت چوزے کے گوشت کی یخنی دیں۔ چوں کہ اس مریضہ کو سیال اور رقیق غذا کے بغیر کچھ اور دیا ہی نہیں جا سکتا تھا، لہٰذا رات کے وقت بھی یخنی دی گئی۔

(۵) **تبرید**:۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری عود صلیب والا ۷ ماشے پہلے کھلائیں اور بعد میں حب القرطم سات ماشے، عناب ۵ دانے کا عرق گاؤزبان چھ تولے عرق مکوہ چھ تولے میں شیرہ نکال کر شربت بنفشہ ۲ تولے حل کر کے اس پر تخم ریحان ۷ ماشہ چھڑک کر پی لیں۔

اکیس روز منضجات پلا کے تین مسہل اور تین تبریدیں دی گئیں۔ اس کے بعد ایک ہفتہ تک پھر منضجات دیے گئے اور پھر آٹھویں روز چوتھا مسہل حب ایارج کا کرایا گیا۔ اس کے بعد خدا کے فضل و کرم سے مریضہ کو بالکل آرام ہو گیا، ہوش و حواس بجا اور درست تھے اور خوب باتیں کیا کرتی تھی۔ چلنے پھرنے میں گو کسی قدر نقاہت موجود تھی۔ مگر ضروریات کے لیے وہ خود اٹھتی بیٹھتی تھی ع :-

للہ الحمد ٹھکانے لگی محنت میری

(۶) **صبح**:۔ کشتہ طلا، دو چاول، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۱۰ ماشے میں ملا کر پہلے کھلائیں۔ اور عرق گاؤزبان ۱۲ تولہ بعد میں پی لیں۔

(۷) **شام**:۔ کشتہ فولاد، ۲ چاول، معجون سہاگ سونٹھ ۷ ماشہ میں ملا کر پہلے کھائیں اور بعد میں عرق بادیان ۱۲ تولہ پی لیں۔

# سر چارلس بل

سر چارلس بل جس خاندان کے فرد تھے وہ کئی صدیوں سے گلاسگو (اسکاٹ لینڈ) میں مقیم تھا۔ ان کے دادا جان بل نے سحر و جادوگری پر دو کتابیں لکھی تھیں جن کا تذکرہ انگلستان کے مشہور شاعر و مورخ سر والٹر اسکاٹ نے سنہ ۱۷۰۹ء میں کیا تھا۔ چارلس کے والد کا نام ولیم بل تھا۔ وہ اسکاٹ لینڈ کے اسقفی کلیسا کے پادری تھے سنہ ۱۷۵۰ء میں انھوں نے ۵۳ برس کی عمر میں دوسری شادی مارگریٹ مورس سے کی تھی۔ سنہ ۱۷۷۹ء میں ولیم کا انتقال ہوگیا اور ان کی بیوی اور بچے لڑکے بڑی عسرت کی زندگی بسر کرنے لگے چارلس بل کے بڑے بھائی جان بل سنہ ۱۷۶۳ء میں پیدا ہوئے تھے انھوں نے سرجری میں بڑی مہارت حاصل کی تھی اور وہ ایڈنبرگ کے رائل کالج آف سرجنز کے ممبر بھی ہوئے تھے۔ ان ہی نے اپنے چھوٹے بھائی چارلس بل کو اپنی شاگردی میں لے لیا تھا وہ سرجری (جراحی) میں بڑے کامیاب لکچرار تھے اور ان کی مشہور تصنیف "جسم انسانی کی تشریح" ان کی یادگار ہے۔ چارلس بل کے دوسرے بھائی جارج جوزف بل تھے جو ۱۷۷۰ء میں پیدا ہوئے تھے اور جو اپنے بھائی چارلس بل کو سب سے زیادہ عزیز تھے۔ سر چارلس بل کے وہ "خطوط" جو ۱۸۷۰ء میں شائع ہوئے تھے سب کے سب انھیں کو لکھے گئے جوزف بل قانون داں تھے اور ایڈنبرگ یونیورسٹی میں قانون کے بڑے مشہور اور قابل پروفیسر تھے۔

چارلس بل اپنے والدین کے سب سے چھوٹے بیٹے تھے۔ وہ نومبر ۱۷۷۴ء میں اپنے والد کی موت سے صرف پانچ سال پہلے پیدا ہوتے تھے۔ اس لیے ان کی پرورش اور تربیت ان کی ماں کے ہاتھوں ہوئی تھی۔ ان کی تعلیم کے لیے بھی ان ہی کی ماں ذمہ دار تھیں چارلس کو اپنی ماں سے بے حد محبت تھی۔ چارلس نے ایک جگہ پر لکھا ہے کہ اپنی زندگی کے بیس سال تک مجھے صرف ایک ہی خواہش تھی اور وہ یہ کہ میں اپنی ماں کو خوش کروں" چارلس کی ماں ایک تعلیم یافتہ عورت تھیں جغرافیہ اور حرکت سیارگان کی ابتدائی تعلیم انھوں نے اپنے لڑکے چارلس کو دی تھی۔ چارلس لکھتا ہے "مجھے زمین، آفتاب، ماہتاب اور ستاروں کی گردش کا علم اپنی ماں سے ہوا تھا۔ اس نے اپنے کمرے میں چند گیندیں اس طرح لگا رکھی تھیں کہ ان سے سیاروں کی حرکت اور موسم کی تبدیلیاں معلوم ہو جاتی تھیں"۔ چارلس جب اسکول میں پڑھتا تھا تو شمار اچھے طالب علموں میں نہ تھا لیکن مشہور مصور ڈیوڈ آلین نے چارلس کی طبعی ذہانت کو سمجھ لیا تھا۔ چارلس نے بھی اسی زمانے میں تصویر کشی سیکھی تھی جو بعد میں اس کی طبی تصنیفوں میں بہت مددگار ثابت ہوئی۔

چارلس بل نے بہت جلد یہ فیصلہ کر لیا کہ وہ ایک اچھا سرجن بنے گا۔ اسی غرض سے اس نے ایڈنبرگ میں طبی تعلیم حاصل کرنی اور ڈاکٹر بلیک، ڈاکٹر گریگو اور الکزینڈر فیرد جیسے ماہرین فن کے لکچروں میں شرکت شروع کر دی۔ جس زمانے میں چارلس بل ایک طالب علم تھا۔ اسی وقت اس نے اپنی مشہور کتاب "سسٹم آف ڈسکشن" (چیر پھاڑ اور تشریح کا طریقہ) شائع کی اور چوں کہ وہ تصویر کشی کے آرٹ سے خوب واقف تھا اس لیے اس کتاب میں اس نے اپنے ہاتھ کی بنائی ہوئی بہت سی تصویریں بھی شامل کر دیں۔ تشریحی تصاویر کی یہ تیس پلیٹیں اب تک دنیا میں شاہکار سمجھی جاتی ہیں۔ اکثر لوگوں کا یہ خیال ہے کہ ایسی کوئی بھی تشریحی تصویریں آج تک شائع نہیں ہوئی ہیں۔ اس میں شریانوں اور وریدوں کی سرخی اور رگوں کی ہلکی سبزی وزردی انتہائی فطری رنگوں میں ظاہر کی گئی ہے۔ آج کی جدید ترین تشریحی کتابیں بھی اس کے مقابلے میں ہیچ سمجھی جاتی ہیں۔

۱۷۹۹ء میں چارلس بل کو ایڈنبرگ کے رائل کالج آف سرجنز کا ممبر منتخب کیا گیا اور اس زمانے میں اس نے اعضا کی تشریحی اور تشخیصی نوعیتوں کے بہت سے نمونے موم سے تیار کیے۔ اس نے

خود بھی ان چیزوں پر لکچر دینا شروع کیا۔ اس کی کلاس میں نوے طلبا شامل ہوتے تھے۔ رفتہ رفتہ چارلس بل ایک ماہر سرجن بھی بن گیا اور بہت کامیاب آپریشن کرنے لگا۔ نومبر ۱۸۰۴ء میں کچھ ایسے واقعات رونما ہوئے کہ چارلس بل نے ایڈنبرگ کا قیام ترک کر دیا اور لندن کا رخ کیا۔ لندن کے اعلا طبی حلقوں کے لیے اس نے کچھ تعارفی خطوط بھی حاصل کیے تھے اور ایک نوجوان ڈاکٹر کے لیے بہت اچھا مصور اور آرٹسٹ بھی ہونا ایک حیرت انگیز واقعہ سمجھا جاتا تھا۔ لندن کے ورود کے دو تین روز کے اندر چارلس بل کی راہ و رسم اسٹیلی کوپر اور ڈاکٹر ایڈمس جیسے اشخاص سے ہوگئی اور ابھی ۱۸۰۴ء کا سال ختم بھی نہیں ہوا تھا کہ وہ اپنے پیشے کے تمام بڑے لوگوں کا ملاقاتی بن گیا۔ چارلس بل کی ہر دلعزیزی کا ایک خاص سبب یہ تھا کہ اسکی مشہور عالم مصور تصنیف اس کی آمد سے پہلے ہی لندن پہنچ چکی تھی اور بڑی مقبولیت حاصل کر چکی تھی۔ ایک مرتبہ مذاق سے اس کے دوست ڈاکٹر لن نے کہا تھا کہ نوجوان چارلس سب ڈاکٹروں کی شہرت کو گہن لگا دے گا۔ آخرکار یہی ہوا کہ وہ "رائل اکاڈمی" میں علم تشریح کا پروفیسر مقرر کر دیا گیا۔

لندن میں آنے کے پہلے چھے ماہ کے اندر ہی چارلس بل کی زندگی بہت پر لطف و خوشگوار ہوگئی۔ لونگ مین کے مشہور اشاعتی ادارے نے اس کو تین سو پونڈ اس لیے پیش کیے کہ وہ سرجری کی دو کتابوں کا دیباچہ تصنیف کر دے۔ چارلس بل کو موسیقی کا بھی شوق تھا اور وہ اکثر تھیٹر دیکھنے جایا کرتا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد اس نے اپنے بھائی جارج کی شرکت میں ایک مکان لیسٹر اسکوائر میں کرایہ پر لے لیا لیکن جب وہ اکتوبر ۱۸۰۵ء میں اس مکان میں رہنے کے لیے گیا تو اس کی جیب میں صرف بارہ پونڈ سے زیادہ رقم موجود نہ تھی۔

جب چارلس بل ایڈنبرگ سے لندن آیا تھا تو وہ اپنے ساتھ اپنی ایک نئی تصنیف کا مسودہ بھی لایا تھا۔ اس کو اس نے جلد پایۂ تکمیل کو پہنچا دیا اور ۱۸۰۶ء میں یہ کتاب ایک پبلشر کی مدد سے شائع ہوگئی۔ اس کا نام تھا "علم تشریح تصویروں میں"۔ یہ کتاب بڑے سائز کے ۱۸۶ صفحات پر مشتمل تھی اس کا دوسرا ایڈیشن ۱۸۲۴ء میں مزید معلومات کے ساتھ شائع ہوا۔ یہ کتاب اگرچہ ماہرین تشریح کے لیے لکھی گئی تھی مگر اس میں بھی آرٹ کا پہلو بہت نمایاں تھا۔ اس میں انسانی جسم کے ڈھانچے کی حرکتیں اور ظاہری حالات بڑی قابلیت سے پیش کیے گئے تھے۔ چارلس بل کا نظریہ یہ تھا کہ دماغ کا اثر براہِ راست جذبات کی ظاہری شکل و صورت پر نہیں پڑتا بلکہ قلب یا پھیپھڑوں کے ذریعے پڑتا ہے۔ مثلاً انتہائی خوف و دہشت کی حالت میں زردی چھا جاتی ہے یا سانس لینے میں تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے اسی طرح وہ رنج و مسرت کی تشریحی علامتیں پیش کرتا ہے۔ اس کتاب پر ایک فاضلانہ ریویو اس کے دوست جفری نے "ایڈنبرگ ریویو" میں لکھا تھا۔ فلیکسمین اور فوسیلی نے اس کی بڑی تعریف کی تھی۔ ہندستان کے نواب آرکوٹ نے اس کی جلد بیش قیمت چمڑے اور ساٹن سے بنوائی تھی اور ملکہ وکٹوریہ نے دو گھنٹے تک اس کا مطالعہ کیا تھا۔ اس خبر کو سن کر چارلس بل نے مذاق سے کہا تھا کہ "یہ کیسی مسرت کی بات ہے کہ اس نے ایک ایسی کتاب لکھی ہے جس کو ملکہ نے اپنی میلی اور ناس آلود انگلیوں سے چھونے کا شرف بخشا ہے۔"

اب چارلس بل ایک بڑے مشہور آدمی بن چکے تھے۔ بہت سے سربرآوردہ ڈاکٹر اور آرٹسٹ ان کے دوستوں میں تھے۔ وہ اپنی شہرت کو بڑھانے کے لیے بہت سے خواب بھی دیکھا کرتے تھے۔ ایک جگہ وہ اپنے متعلق لکھتے ہیں "میرے دماغ میں یہ خیال سب سے زیادہ غالب تھا کہ میں سائنس کے ذریعے شہرت اور آزادانہ زندگی حاصل کروں۔"

جوں جوں ان کی شہرت بڑھتی گئی ان کے شاگردوں کا حلقہ بھی وسیع ہوتا گیا۔ ابتدا میں صرف دو شاگرد ان کے زیرِ تعلیم تھے۔ فروری ۱۸۰۵ء میں ان کے جراحی سیکھنے والے شاگردوں سے ان کو ۸۲ پونڈ کی آمدنی ہونے لگی۔ اور آرٹسٹوں اور مصوروں کو لکچر دے کر وہ ۲۵ پونڈ حاصل کرنے لگے۔ سات مصور ان کی شاگردی میں کام کرتے تھے۔ اسی فروری کی دسویں تاریخ کو انھیں طبی مشورے کی پہلی فیس ملی تھی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ زندگی کی جد و جہد سخت تھی مگر ہمت و استقلال نے انھیں پوری کامیابی سے دوچار کر دیا۔

دو ماہ کے بعد وہ ایک روز کی ڈائری میں اپنی مصروفیتوں کی فہرست ان الفاظ میں پیش کرتے ہیں۔ ناشتہ کے بعد ہسپتال میں ایک مریض کو دیکھا اس کے بعد گھر واپس آکر لکچروں کی تیاری کی۔ لکچروں کے بعد پھر تین مریضوں کو دیکھنے گیا۔ چھ بجے شام کو ڈنر کھایا اس کے بعد پھر لکچروں کی تیاری کی اور برامپٹن کے مریض کو دیکھنے کے لیے مجھے دوبارہ جانا پڑا۔" ان کے مریضوں میں ایک روسی رئیس بھی تھے جو موم کے پتلے تیار کرنے میں اپنا جواب نہیں رکھتے تھے۔ چارلس بل نے بھی عضلیاتی تشریح کے لیے ایک بہترین پتلا ان سے بنوایا تھا۔ اپنی کامیابیوں کے متعلق انھوں نے ایک مرتبہ یہ تحریر لکھی تھی "میں اپنے مکان میں سب سے زیادہ مسرور شخص ہوں۔ مجھ پر غم کی تاریکی کبھی نہیں چھاتی، افسردگی کبھی میرے پاس نہیں آتی۔ میں لندن سے اور اپنی ذات سے بالکل مطمئن ہوں۔ میری توقعات پوری ہوگئی ہیں۔ مجھے اپنے شاگردوں سے، اپنے لکچروں سے، اپنے مریضوں سے اور اپنی کتابوں کے ذریعے میسرز لانگ مین کمپنی سے بہت رقمیں ملتی ہیں۔"

دماغ کی تشریح کے متعلق چارلس بل نے بڑی تحقیقات کی تھی۔ ۱۸۰۷ء سے لے کر ۱۸۱۰ء تک جو خطوط انھوں نے لکھے تھے ان میں ایک نئی دریافت کا تذکرہ پایا جاتا ہے جس کی تفصیلات آگے چل کر بیان کی جائیں گی۔ ان کی خواہش تھی کہ وہ اس دریافت کو اپنے لکچروں کے ذریعے اور رائل سوسائٹی کے لیے مقالات کے ذریعے دنیا پر ظاہر کریں۔ رفتہ رفتہ ان کی آمدنی اور شہرت بھی بڑھتی گئی۔ دسمبر میں وہ "سرخ بخار" میں مبتلا ہوگئے اور صحت یاب ہونے کے بعد انھیں کچھ مدت تک آرام کرنا پڑا۔ ۱۸۰۲ء میں انھوں نے ایک کتاب شائع کی تھی جس کا نام تھا "دماغی تشریح تصویروں میں" اس میں بارہ خوبصورت رنگین پلیٹیں شامل ہیں جو ان ہی کی بنائی ہوئی لاجواب تصویروں سے تیار کی گئی تھیں۔ ۱۸۰۳ء میں انھوں نے اعصابی نظام پر ایک مصور رسالہ شائع کیا اور بعد میں ایک بڑی کتاب تصنیف کی جس کا نام تھا "علم تشریح کی بنیاد پر عمل جراحی"۔ ۱۸۱۰ء میں انھوں نے "مجری البول" کے امراض پر بھی ایک کتاب شائع کی۔ ان کی یہ تمام کتابیں اس قدر مقبول ہوئیں کہ ان کے کئی کئی ایڈیشن شائع کیے گئے۔ اس وقت ان کی عمر ۳۶ سال کی ہو چکی تھی۔

۱۸۱۱ء میں انھوں نے چارلس شا کی دوسری لڑکی میرین سے شادی کر لی۔ اور اب مسٹر اور مسز بل نے ۳۴ سوہو اسکوائر میں بود و باش اختیار کی۔ اس لڑکی کی بڑی بہن باربرا ان کے بڑے بھائی جارج بل کی بیوی تھی۔ اس زمانے سے چالیس سال پہلے ولیم ہنٹر نے ونڈمل اسٹریٹ پر ایک بڑا طبی اسکول قائم کیا تھا۔ چارلس بل نے اپنی بیوی کے جہیز کی رقم سے اس اسکول میں ایک حصہ خرید لیا۔ اس سے ان کو بڑی مسرت حاصل ہوئی اور انھوں نے اس اسکول کے عجائب خانہ میں اپنی جمع کی ہوئی نادر چیزیں بھی شامل کر دیں۔ اب چارلس بل کے لکچروں میں بہت سے لوگ شریک ہوتے لگے۔ ۱۸۱۳ء میں وہ انگلستان کے رائل کالج آف سرجنز کے ممبر بنائے گئے اور اس کے بعد مڈل سکس ہسپتال کے سرجن بھی ہوگئے۔

چارلس بل کے کردار میں جو چیز لوگوں کو سب سے زیادہ مسحور کرلیتی تھی وہ ان کا فطری جوش اور کام کرنے کا ولولہ تھا۔ اس کی ایک مثال یہ ہے کہ ۲۲ جون ۱۸۱۵ء کو جب جنگ واٹرلو کی خبر لندن پہنچی تو چارلس نے اپنے بہنوئی ڈاکٹر جان شا سے پرجوش لہجے میں کہا "جونی! اہم اس موقع کو کیوں گزر جانے دے سکتے ہیں! بندوق کی گولیوں کے زخم دیکھنے اور ایک نیا جراحی تجربہ حاصل کرنے کا بہترین موقع ہمارے سامنے ہے۔" دونوں آدمی فوراً روانہ ہوگئے اور کسی پاسپورٹ کے بغیر ہی ۳۰ جون کو بروسلز پہنچ گئے۔ جس جس مقام پر ان لوگوں سے پاسپورٹ طلب کیا گیا انھوں نے عمل جراحی کے خوفناک اور رعب ڈالنے والے آلات دکھا دیئے اور ان کو فوراً آگے بڑھنے کی اجازت دے دی گئی۔ بروسلز میں چارلس بل نے روزانہ صبح سے رات تک زخمی سپاہیوں کا اپریشن کرنا شروع کیا۔ وہ اس جوش کارکردگی کے باعث راتوں کو بھی بہت کم سوتے تھے۔ انھوں نے زخموں کے جو مختلف حالات دیکھے ان کی تصویریں بھی آبی رنگوں سے تیار کیں۔ ان میں سے بعض طبی شاہکار ایڈنبرگ یونیورسٹی میں اور لندن کے یونیورسٹی کالج میں موجود ہیں۔

جنگ واٹرلو کے بعد لندن واپس آکر چارلس بل نے چند سال

اپنے لکچروں اور عمل جراحی کی مصروفیتوں میں گزارے۔ جب شاگردوں کی تعداد کم ہو جاتی تھی تو وہ غمگین ہو جایا کرتے تھے اور جب بہت زیادہ ہوتی تھی تو بہت خوش ہوتے تھے اور کافی رقم ملنے پر یہ سوچتے تھے کہ کسی دیہات میں گھر بنائیں گے۔ ایک مرتبہ ایک فرانسیسی مریض نے ان کے کمال جراحی کے متعلق یہ لکھا تھا کہ وہ بہت تیزی سے مگر اطمینان اور خوبصورتی کے ساتھ آپریشن کرتے تھے"۔ ان کے طبی اور جراحتی کارنامے دیکھنے کے لیے غیر ملکی لوگ اتنی تعداد میں آنے لگے کہ ان کو فرانسیسی زبان بھی سیکھنی پڑی۔ اور تھوڑی سی مشق کے بعد وہ اس زبان میں بہت صفائی سے بات چیت کرنے لگے۔

چارلس بل کو دیہاتی زندگی بہت پسند تھی۔ وہ اکثر دیہاتوں میں جاکر چند روز مقیم رہتے تھے۔ اور جب قطعاً اس کا موقع نہیں ملتا تھا تو یہ کرتے تھے کہ شام کو لندن سے باہر کسی قریبی دیہات میں چلے جاتے۔ رات کو وہیں سوتے اور صبح ہوتے ہی واپس چلے آتے۔ اسی آمد و رفت میں انھیں مچھلی کے شکار کا بھی شوق ہوا اور یہ شوق اس قدر بڑھ گیا کہ رفتہ رفتہ ان کا جزو زندگی بن گیا۔ اسی زمانے کے ایک خط میں وہ لکھتے ہیں "میں اکثر مچھلی کا شکار کھیلنے جاتا ہوں اور مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کے بغیر میں زندہ نہیں رہ سکتا"۔ لیکن ان تمام مشغولیتوں اور آپریشن کے کاموں اور لکچروں کے ساتھ ساتھ وہ ایک دوسری مفکرانہ زندگی بھی بسر کر رہے تھے۔ وہ ہمیشہ یہ سوچا کرتے تھے کہ "عصبی نظام" کیا چیز ہے؟ انھوں نے اس موضوع پر اپنا پہلا مقالہ ۱۲ جولائی ۱۸۲۱ء کو رائل سوسائٹی کے روبرو پڑھا۔

جولائی ۱۸۲۴ء میں وہ انگلش رائل کالج آف سرجنز میں علم تشریح اور فن جراحی کے پروفیسر مقرر ہوئے۔ یہاں ان کے لکچر غیر معمولی طور پر کامیاب ہوئے۔ لکچر تھیٹر طلبا سے کھچا کھچ بھرا رہتا تھا اور جتنے لوگ اندر موجود ہوتے تھے اتنی ہی تعداد جگہ نہ ملنے کے باعث باہر ہی سے واپس چلی جاتی تھی۔

اس سال انھوں نے اپنی نادر چیزوں کا وہ مجموعہ جو انھوں نے "ونڈمل اسٹریٹ" کے طبی اسکول کے عجائب خانہ میں رکھا تھا، ایڈنبرگ کالج آف سرجنز کے ہاتھوں فروخت کر دیا اور اسی سال انھوں نے اپنی کتاب "دماغی تشریح" کا دوسرا ایڈیشن بھی شائع کیا۔

اس وقت سے بارہ سال تک جب کہ انھوں نے لندن کا قیام ترک کیا ان کی مصروفیتیں بہت زیادہ رہیں۔ ان کے دوست بروہم نے لندن یونی ورسٹی کے قیام و تاسیس میں ان سے بڑی مدد لی انھوں نے کمیٹیوں میں کام کیا، بہت سے لکچر بھی دیئے۔ لیکن بعد میں اتنی تلخیاں پیدا ہو گئیں کہ وہ یونیورسٹی کے تمام تعلقات سے دست بردار ہو گئے۔ انھوں نے رائل کالج آف سرجنز کی کونسل میں بھی کام کیا۔ وہ مڈل سکس ہسپتال کے ساتھ ایک طبی اسکول قائم کرنے میں بھی مصروف رہے' اور انھوں نے اس ادارے کو "لکچر تھیٹر' میوزیم' معالجاتی کلاس روم اور کمرہ تشریح" وغیرہ جیسے عناصر سے ایک مکمل چیز بنا دیا۔

بعد میں ان کو رائل سوسائٹی کا تمغہ عطا ہوا۔ ۱۸۳۱ء میں انھیں 'نائٹ ہوڈ' کا گلفک آڈر دیا گیا اور ۱۸۳۳ء میں چارلس بل و رائٹلی کو دونوں کو گوٹنگھم یونیورسٹی سے "ایم۔ڈی" (ڈاکٹر آف میڈیسن) کی سند پیش کی گئی۔ انھوں نے ایک طبی مسودۂ قانون کے سلسلے میں برطانوی دارالعوام کی کمیٹی کے روبرو شہادت بھی دی۔ اور جب ۱۸۳۴ء میں برٹش ایسوسی ایشن کا جلسہ ایڈنبرگ میں منعقد ہوا تو چارلس بل کو وہاں ایک خاص لکچر کی دعوت دی گئی۔ پرائیوٹ پریکٹس' لکچر' تحریریں' عصبی نظام پر تصنیفیں' ان تمام چیزوں نے چارلس بل کو ایک بے حد مصروف آدمی بنا دیا تھا۔ لیکن جب کبھی انھیں فرصت کا کوئی دن مل جاتا وہ فوراً کسی دیہات کو چلے جاتے اور مچھلی کے شکار میں مشغول ہو جاتے۔

لندن کے قیام کے آخری نصف حصے میں چارلس بل نے جو تین تصنیفیں شائع کیں وہ یاد رکھنے کے قابل ہیں۔ "برج واٹر" کے آٹھویں ارل" (لارڈ) ریونڈ فرانسس ہنری (۱۷۵۶ء-۱۸۲۹ء) نے ۸۰۰۰ پونڈ کا انعام ایک ایسی تصنیف کے لیے چھوڑا تھا جس کا موضوع یہ ہو "خدا کی اچھائی جو اس کی پیدا کی ہوئی کائنات میں ظاہر ہوتی ہو" اور جو اس موضوع پر بہترین تصنیف تسلیم کر لی جائے۔ ان تصنیفوں کی جانچ کے لیے تین اشخاص منتخب کیے گئے تھے۔ آرچ بشاپ آف کینٹربری' بشاپ آف لندن اور رائل سوسائٹی کے پریسیڈنٹ۔

جانچ کے دوران میں مذکورہ موضوع پر آٹھ مختلف تصنیفیں پسند کی گئیں اور انعام کی رقم برابر حصوں میں ان کے مصنفوں کو تقسیم کر دی گئیں۔ ان ہی میں ایک مصنف چارلس بل بھی تھے جن کو ۱۰۰۰ پونڈ ملے تھے۔ ان کے فاضلانہ تصنیف کا موضوع یہ تھا "ہاتھ۔ اس کی میکانی ترکیب۔ اور اس کے حیاتیاتی محاسن، جن کے ذریعے اس کے خالق کا ارادہ ظاہر ہوتا ہے اور خدا کی طاقت، حکمت اور اچھائی کا ثبوت ملتا ہے" یہ کتاب ۱۸۳۲ء میں شائع ہوئی، بے حد پسند کی گئی۔ اور اس کے کئی ایڈیشن نکلے۔ اس موضوع پر اس سے بہتر کتاب شائع نہیں ہوئی۔ چارلس بل نے اپنی اس تصنیف میں جو کچھ ثابت کرنا چاہا اس کا خلاصہ مندرجۂ ذیل ہے:۔

"ایک طرف تو جانداروں کے جبلّی افعال اور جسمانی نظام اور آلاتِ کار اور دوسری طرف ان کی زندگی کے عناصر و ماحول اور ان کی حیثیت اور ان کے حصولِ غذا کے ذرائع کے مابین ایک سازگارانہ تعلق اور ایک معین و کلی رشتہ موجود ہے —— اور یہ حقیقت ان جانداروں کے لیے بھی صحیح ہے جو اس دنیا میں رہ چکے ہیں اور ان کے لیے بھی جو اس وقت دنیا میں موجود ہیں"۔

سر چارلس بل کو چونکہ تقابلی تشریح اور طبقات الارض کا وسیع علم تھا اور اس لیے اپنے دعوے کے ثبوت میں بیشمار مثالیں پیش کی ہیں جن کا مطالعہ بہت دلچسپ ہے۔ انھوں نے اپنی تصنیف میں "عضلاتی حس" کا تذکرہ اکثر جگہ کیا ہے۔ سر چارلس پہلے شخص تھے، جنھوں نے "حواسِ خمسہ" کے علاوہ ایک "چھٹا حاسّہ" بھی دریافت کیا تھا۔

۱۸۱۹ء میں سر چارلس بل نے ایک اور تصنیف شائع کی تھی۔ اس کا نام تھا "دورانِ خون پیدا کرنے والی طاقتوں پر ایک مقالہ"۔ یہ نادر تصنیف ڈاکٹر آیبرنیتھی کے نام معنون کی گئی تھی۔ اس میں مصنف نے اس امر پر زور دیا ہے کہ صرف قلب ہی نہیں بلکہ شریانیں بھی خون کے دورے میں مدد دیتی ہیں اور شریانوں کا پیچ و خم اس لیے نہیں ہے کہ وہ دورانِ خون میں رکاوٹ پیدا کریں اور عضلات کا سکیڑنا رگوں میں خون کی روانی میں مدد ہوتا ہے۔

سر چارلس بل کی یہ خوش نصیبی تھی کہ ان کو ۱۸۳۵ء میں ایڈنبرگ یونیورسٹی میں سرجری کے پروفیسر کا عہدہ پیش کیا۔ انھوں نے اس عہدے کو قبول کر لیا اور لندن کی پریشان کن اور بے حد مصروف زندگی سے الگ ہو جانے کا انھیں ایک اچھا موقع ہاتھ آگیا ۱۸۳۶ء میں جب ان کی عمر ۶۱ سال کی تھی انھوں نے اپنا لندنی مکان (نمبر ۳۸ بروک اسٹریٹ) چھوڑ دیا اور وہ ایڈنبرگ کے نمبر ۶۔ اینسلی پلیس میں رہنے لگے۔ ان کی روانگی کے وقت ایک پیشہ کے ایک سو سے زیادہ نامور اطبا نے ان کو ایک وداعی پارٹی دی اور ایک وداعی تحفہ بھی پیش کیا۔

ایڈنبرگ میں سر چارلس بل لکچر دینے اور مریضوں کا معائنہ کرنے میں مصروف رہے، مگر یہاں ان کا کام ہلکا تھا اور وہ آرام و سکون کے ساتھ زندگی بسر کر رہے تھے۔ ان کو صرف ایک شکایت تھی اور وہ یہ تھی کہ دعوتوں کی کثرت نے انھیں پریشان کر دیا تھا۔ وہ اپنے روزنامچہ میں لکھتے ہیں "گزشتہ ہفتے میں دعوتوں کی شرح یہ تھی کہ میں نے تین ڈنر زہر مار کیے اور چھ ڈنروں میں شریک ہونے سے انکار کیا" وہ اب بھی چند دنوں کے لیے دیہات میں جایا کرتے تھے اور مچھلی کے شکار سے بیحد مسرور ہوتے تھے۔ ۱۸۴۰ء کے موسم بہار اور موسم گرما میں انھوں نے اٹلی کا سفر کیا اور اپنے تمام تجربات کو ایک باتصویر رسالے میں قلم بند کیا۔ وہ ہسپتالوں اور طبی عجائب خانوں کا معائنہ بھی کرتے تھے۔ لیکن سب سے زیادہ دلچسپی اٹلی کے قدرتی مناظر اور آرٹ کی پیداوار میں لیتے تھے۔ لیکن اس سفر سے واپسی کے بعد ہی ان کی صحت جواب دینے لگی اور ۲۹ اگست ۱۸۴۲ء کو وہ یکایک وجعِ صدر کی بیماری میں مبتلا ہو کر اپنی ایک دوست مسز ہالینڈ کے مکان واقع وارسسٹر میں انتقال کر گئے۔ ان کا مزار ہیلو کے قبرستان میں ہے۔

"سر چارلس بل کے خطوط" جو ان کے مرنے کے ۲۸ سال بعد ۱۸۷۰ء میں شائع ہوئے۔ ان کی بنا پر ان کی سوانح حیات اپریل ۱۸۷۲ء کے "ایڈنبرگ ریویو" میں شائع کیے گئے تھے۔ اس مضمون میں ان کی شخصیت، ان کے گرد و پیش کے حالات، ان کے رشتہ داروں، ان کے دوستوں، ان کی مصروفیتوں اور ان کے کارناموں پر خوب روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس رسالہ میں ان کی ایک تصویر بھی ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ ایک خوب صورت، ذہین، نیک بخت اور وجیہہ انسان تھے۔

ان میں ذوقِ نمائش مفقود تھا اور جس شخص نے ان سے واسطہ ڈالا وہ ان سے محبت کرنے لگا۔ اپنے خطوط اور اپنی بنائی ہوئی تصویروں سے وہ ایک ماہر اور مکمل آرٹسٹ معلوم ہوتے تھے۔ وہ بڑے حسن پرست تھے۔ خواہ سنگ تراشی ہو یا مصوری، موسیقی ہو یا فطری مناظر، جہاں کہیں بھی انھیں حسن نظر آتا تھا وہ اس کے گرویدہ ہو جاتے تھے۔ ان کو تخیل و تصور کا مادہ قدرت کی طرف سے ودیعت ہوا تھا۔ وہ ہمیشہ بڑی بڑی دریافتوں اور انکشافات کی فکر میں رہتے تھے اور ان کا یہی شوق تھا جو عصبی نظام پر ان کی حیرت انگیز تحقیقات اور نئی نئی دریافتوں کا باعث ہوا۔ اسی لیے ان کی واحد شخصیت کو ہم دو بڑی حیثیتوں کا یعنی "آرٹسٹ" (ماہر آرٹ) اور "سائنٹسٹ" ماہر سائنس، کا مجموعہ پاتے ہیں۔

اس سلسلے کی ان کی پہلی تصنیف کا نام ہے "دماغ کی ایک نئی تشریح جو ہمیشہ دوستوں کے مطالعہ کے لیے پیش کی گئی" یہ کتاب اگست ۱۸۱۱ء میں شائع ہوئی تھی۔ بعد میں آکسفورڈ میں برٹش ایسوسی ایشن کے اجلاس منعقدہ ۱۸۶۸ء میں اسے دوبارہ شائع کرنے کا فیصلہ کیا گیا اور الکزینڈر شا نے اس تصنیف کو مزید نوٹوں کے ساتھ "جرنل آف اناٹمی اینڈ فزیالوجی" کی جلد نمبر ۳ میں شامل کر لیا۔ یہ بات تسلیم کر لی گئی تھی کہ دماغی تشریح کے متعلق اس سے پہلے یہ جدید دریافتیں کسی نے نہیں کی تھیں اور اولیت کا سہرا سر چارلس بل ہی کے سر تھا۔

سر چارلس بل کہتے ہیں کہ اس وقت تک جو نظریہ رائج تھا وہ یہ تھا کہ پورا دماغ مخزنِ حسیات ہے۔ تمام اعصاب ایک ہی نوعیت کے ہیں۔ مثلاً آنکھ کے اعصاب اور لمس کے اعصاب میں صرف حاسہ کی ڈگری یعنی شدت کی کمی اور بیشی کا فرق ہے لیکن سر چارلس بل اپنا نو دریافت نظریہ ان الفاظ میں پیش کرتے ہیں:۔

"اس رائے کی مخالفت میں میں اپنے اس عقیدے کے مضبوط اسباب رکھتا ہوں کہ "سیریبرم" (سامنے کا بڑا دماغ) اور "سیلیبرم" (پیچھے کا چھوٹا دماغ) دو مختلف چیزیں ہیں اور ان کی شکلوں کی طرح ان کے افعال و وظائف بھی بالکل جداگانہ و مختلف ہیں صرف یہی نہیں بلکہ بڑے دماغ کے مختلف حصے بھی مختلف کام انجام دیتے ہیں۔ اور جو اعصاب ہم جسم کے اندر پاتے ہیں وہ ایسے نہیں ہیں کہ ایک ہی عصب میں چند قسم کی طاقتیں اور صلاحیتیں موجود ہوں، بلکہ وہ مختلف اعصاب کے مجموعے ہیں جن کے ریشے تقسیم میں آسانی کے خیال سے ملا دیئے گئے ہیں، مگر ان کے کام جداگانہ ہیں اور جہاں تک دماغ سے ان کے رشتہ کا تعلق ہے ان کی عمل بھی جداگانہ ہے۔"

سر چارلس بل ہمیں نہایت معقول طور پر یہ بات یاد دلاتے ہیں کہ اگر پرانے عقیدے کے مطابق پردۂ چشم سے دماغ تک روشنی کا ادراک صرف اس سبب سے پہنچتا کہ بدن کی جلد سے (جو قوتِ لامسہ ظاہر کرتی ہے) پردۂ چشم زیادہ حساس ہے تو پردۂ چشم سے ایک سوئی کا مس ہونا زیادہ تکلیف دہ ہوتا کہ زندگی اس درد کو برداشت نہ کر سکتی۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ پردۂ چشم سے اگر سوئی کی نوک مس ہوتی ہے تو صرف ایک چنگاری کا سا احساس پیدا ہوتا ہے۔"

اس نئے نظریہ کو جو دقیق طبی عقائد سے قطعاً مختلف تھا، زیادہ واضح کرنے کے لیے سر چارلس بل کہتے ہیں: "ایک عصب کو خواہ کسی ذریعہ سے تحریک دی جائے مثلاً دباؤ یا ارتعاش یا حرارت یا بجلی وغیرہ دماغ میں جو ادراک پیدا ہوگا وہ مخصوص تحریک زدہ عضو کے مطابق ہوگا نہ کہ کسی عام ادراک کے مطابق۔" اس دعوے کے ثبوت میں ان کے مندرجہ ذیل الفاظ ایک مثالی اہمیت رکھتے ہیں۔

"میں نے دیکھا ہے کہ حرام مغز کے اگلے حصے کو اگر صدمہ پہنچتا ہے تو اس حیوان میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب کو کھول دینے پر میں نے یہ پایا کہ پیٹھ کے عضلات میں تشنج پیدا کیے بغیر ان اعصاب کے پچھلے گچھے کو آڑا ترچھا کاٹ سکتا ہوں ...... لیکن اگر نشتر کی نوک سے اس اگلے گچھے کو چھو دیا جائے تو پیٹھ کے عضلات میں فوراً تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔" ان تجربات کے ذریعے سر چارلس بل نے اس امر کا ثبوت پیش کیا ہے کہ "سیریبرم" یعنی بڑے دماغ اور "سیلیبرم" یعنی چھوٹے دماغ کے وظائف بالکل جداگانہ اور ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔

سر چارلس بل کی کتاب "نروس سسٹم" (عصبی نظام) اُن

کے ان تمام مقالات کا مجموعہ ہے جو انھوں نے یکے بعد دیگرے رائل سوسائٹی کے سامنے پیش کیے تھے۔ اس کتاب کی قدر و قیمت اس ضمیمہ کے باعث اور بھی بڑھ گئی ہے جس میں مصنف کے معالجاتی تجربات بطور ثبوت درج ہیں۔ "نروس سسٹم" کے کئی ایڈیشن وقتاً فوقتاً شائع ہوئے اس کا تیسرا ایڈیشن ۱۸۴۴ء میں شائع ہوا تھا۔

۱۶ فروری ۱۸۲۶ء کو رائل سوسائٹی کے رُوبرو سر چارلس بل کا جو مقالہ پڑھا گیا تھا اس سے ان کی دماغی جدت اور طبعی ذہانت کا پتہ چلتا ہے۔ اس مقالے کا نام ہے "عصبی دائرہ" (نروس سرکل)۔ ان کو یہ بات بہت حیرت انگیز معلوم ہوئی تھی کہ عضلات میں "اعصاب حسی" (سنسری) ایک خاص انتظام سے تقسیم کئے گئے ہیں۔ انسانی چہرے میں یہ حقیقت سب سے نمایاں ہے جہاں پانچویں عصب کے خالص حسی حصے سے نکل کر بہت سی شاخیں عضلات تک پہنچتی ہیں۔ وہ کہتے ہیں "پہلے میں یہ سوال کرتا ہوں کہ عضلاتی ڈھانچے پر حکمرانی کرنے کے لیے کیا یہ ضروری ہے کہ عضلات کی حالت یا درجۂ عمل کا ادراک موجود ہو" اس کا جواب وہ اثبات میں دیتے ہیں۔ "ہم کسی چیز کو اپنے ہاتھ میں لے کر اس کا وزن کرنے کی طاقت رکھتے ہیں بجز اس کے یہ اور کیا ہے کہ ہم اس ذریعے سے خود اپنی عضلاتی طاقت کا اندازہ کرتے ہیں؟ ہمیں عضلاتی عمل یا جدوجہد میں باریک سے باریک تبدیلی کا ادراک فوراً ہو جاتا ہے جس سے ہمیں جسم کی پوزیشن اور اعضا کی صورتِ حال معلوم ہوتی ہے۔ ظاہر ہے کہ اعصابِ حسی کے علاوہ اس علم و ادراک کا کوئی دوسرا ذریعہ ہمارے پاس نہیں ہے"۔

یہی وہ "عضلاتی حاسہ" ہے جس کا اضافہ سر جان بل نے ایک چھٹے حاسہ کے طور پر "حواس خمسہ" میں کیا ہے۔ ان کا بنیادی سوال یہ ہے کہ یہ عضلاتی حس کس راستے سے مرکزی عصبی نظام تک پہنچتی ہے؟ یہ راستہ اعصاب کی اگلی جڑوں سے نہیں گزر سکتا اس لیے کہ وہ "احکام کو مرکز سے" باہر لانے "کا فعل انجام دیتی ہیں۔ اس کے برعکس عضلاتی حس کا کام یہ ہے کہ کسی ادراک کو اندر لے جائے۔ ایسی حالت میں یہ ایک یقینی بات ہے کہ یہ حس اعصاب کی پچھلی جڑوں یا حسی جڑوں کی راہ سے سفر کرتی ہے۔ اسی خیال کو سر چارلس بل اس عام نظریہ کی شکل میں پیش کرتے ہیں کہ "دماغ اور عضلات کے درمیان اعصاب کا ایک دائرہ بنا ہوا ہے۔ ایک عصب کسی خاص اثر کو دماغ سے عضلات تک لے جاتا ہے۔ دوسرا عصب عضلات کی حالت کا ادراک دماغ تک پہنچاتا ہے" عضلاتی حاسہ کے متعلق سر چارلس بل کی یہ دریافت ایک بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ ان کے اس نظریہ کو بھی اس سلسلے میں یاد رکھنا چاہئے کہ جب عضلات کا ایک مجموعہ سکڑتا ہے تو اس کا جوابی مجموعہ ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔

عصبی نظام پر سر چارلس بل کے تمام مقالات رائل سوسائٹی کے روبرو پیش کیے گئے تھے۔ ان میں ایک ایسی چیز بھی ہے جسے بہت کم مصنفوں نے فراموش کر دیا ہے۔ سر چارلس بل نے ایک مکمل اور مفصل بحث آنکھوں کے بیرونی عضلات کے طریق عمل اور وظائف پر پیش کی ہے۔ انھوں نے پہلی مرتبہ یہ بات دریافت کی تھی کہ جب انسان اپنی آنکھوں کو بند کرتا ہے یا سو جاتا ہے تو اس کا دیدہ گھوم کر اوپر کی طرف ہو جاتا ہے۔ طبی اصطلاح میں بھی اسے "نظریۂ بل" کہتے ہیں۔

سر چارلس بل کے دو مقالے مخصوص طور پر افعال دماغ سے متعلق ہیں۔ ایک میں وہ کہتے ہیں "احساس اور حرکت ان دونوں چیزوں کا تعلق سیریبرم یعنی بڑے دماغ سے ہے۔ اس کے ہر نصف کرّے سے دو ستون نما عضا نیچے کی طرف آتے ہیں۔ ان میں سے ایک یعنی اگلا حصہ ریڑھ کے اعصاب کی اگلی جڑوں کے لیے بنیاد کا کام دیتا ہے اور اس کا فرض منصبی یہ ہے کہ حرکت یا تحریک پیدا کرے۔ دوسرا عضو ریڑھ کے اعصاب کی پچھلی جڑوں اور پانچویں عصب کی ذکی الحس جڑ کے لیے بنیاد کا کام دیتا ہے اور اس کا فرض منصبی یہ ہے کہ احساس و ادراک پیدا کرے"۔

سر جان بل کی ایک دوسری طویل تصنیف "اعصاب تنفس" کے متعلق ہے۔ جس میں انھوں نے سمانی اعصاب کی تشکیل و افعال پر سیر حاصل بحث کی ہے۔ ان کے بہنوئی الکزینڈر شا نے اس کا ایک اچھا خلاصہ ۱۸۶۵ء میں جرنل آف اینا ٹومی اینڈ فیزیالوجی" میں شائع کیا تھا۔ سر چارلس بل نے عصبی نظام کی تین تقسیمیں قائم کی تھیں جو مندرجہ ذیل ہیں:-

(۱) عمل سسٹم۔ جس کا تعلق حرکت سے ہے۔ قوت گرفت سے، بنیادی تصورات اور غذا کو چبانے وغیرہ کے عمل سے ہے۔ اسی تقسیم میں ریڑھ کے اعصاب بھی داخل ہیں۔

(۲) تنفسی سسٹم۔ جو سانس سینے کے اعضاء سے تعلق رکھتا ہے اور جو انسان میں آواز، گویائی اور ذریعہ اظہار خیال وغیرہ کے آلات مہیا کرتا ہے۔

(۳) ایک ہمدردانہ سسٹم جو امدادی حیثیت رکھتا ہے۔

مجموعی طور پر سرچارلس بل کی حیرت انگیز دریافتوں اور تحقیقات نے علم طب اور علم عضویات کے لیے بڑی بڑی بنیادیں قائم کردی ہیں یہ ان کی خوش نصیبی تھی کہ ان کی زندگی ہی میں ان کے کارناموں کا اعتراف کیا گیا اور ان کے کمالات کا صلہ ان کو بے انتہا مسرتوں کی صورت میں مل گیا۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ہاروے کی دریافتوں کے بعد سب سے زیادہ اہمیت سرچارلس بل ہی کی دریافتوں کو حاصل ہے۔

اپنے ایک خط مورخہ ۱۳ر جنوری ۱۸۲۲ء میں اپنی کامیابی پر اظہار مسرت کرتے ہوئے وہ لکھتے ہیں:۔

میں گزشتہ ہفتے سرہمفری ڈیوی سے ملنے گیا تھا، وہاں مجھے یہ معلوم ہوا کہ میرے تصنیف کردہ مقالے نے مجھے ایسا فائدہ پہنچایا ہے جیسے کہ میں نے ایک نیا آسمانی کوٹ اور ریشمی واسکٹ خرید لیا ہو۔ ڈاکٹر ایلن میرے ساتھ تھے اور سرہمفری نے میرے متعلق جو اچھی اور تعریفی باتیں کہیں ان سے وہ بہت خوش ہوئے۔ مختصر یہ ہے کہ ایک ڈاکٹر نے جن کا نام کیسٹر ہے اور جو ہمارے پیشہ میں بڑی عزت رکھتے ہیں اور وہاں موجود بھی تھے میری دریافت کو اس زمانے کی پہلی دریافت کہا۔"

سرچارلس بل کو دعوت دی گئی تھی کہ وہ اپنے مقالات کو "انسٹی ٹیوٹ آف فرانس" میں بھی بھیجیں۔ اس کے صلے میں ان سے ایک انعامی تمغہ کا وعدہ بھی کیا گیا۔ مگر شاید انھیں اس کام کا موقع نہ ملا۔ ان کی عظمت اسی سے ظاہر ہے کہ جب وہ پیرس گئے تھے تو مشہور ماہر طب موسیو روتے نے جو ان کو اپنی طبی تعلیم گاہ میں لے گئے تھے، یہ کہہ کر اپنے طلبا کو چھٹی دے دی تھی کہ "آج کے لیے صرف اتنا ہی سبق کافی ہے کہ آپ لوگوں نے چارلس بل کی زیارت کر لی"۔ مصنف نیوبرگر بل کی دریافت کے متعلق یہ کہتا ہے کہ اس نے "حرام مغز کی اس عضویاتی حالت کو بیدار کر دیا جو ایک ہزار سال سے محو خواب تھی"۔

لیکن یہ خیال کرکے کہ سرچارلس بل صرف ایک فاضل عصر طبیب اور محقق ہی نہیں بلکہ ایک بے مثل مصور اور آرٹسٹ بھی تھے یہ معلوم ہوتا ہے کہ سب سے زیادہ مناسب اور نازک الفاظ میں کابن ہیگن (ناروے) کے مشہور شخص وگو کرسچین سن نے ان کی تعریف کی ہے۔ وہ لکھتا ہے۔ "سرچارلس بل نے جدید معالجاتی علم اعصاب کی تخلیق اسی طرح کی جس طرح ان کے ہم عصر کوروٹ نے فرانسیسی مناظر کی تصویر کشی کی جدید بنیاد ڈالی"۔

---

## کیا میں طبی امتحان پاس کر سکتا تھا؟

(صفحہ ۱۰۶ کا بقیہ)

نہیں ہیں۔

طالب علم کو یہ خوف ہوگا کہ کہیں نقص معلومات کے اظہار سے میرے نمبروں میں کمی نہ کر دی جائے اور میں فیل نہ ہو جاؤں لیکن ممتحن قابل اور دانا ہے تو اس قسم کے اور تخیل جوابات کے باعث ایسے طالب علم کو کچھ فاضل نمبر بھی عطا کر دے گا۔

میں جانتا ہوں کہ بہت سے ٹیچر اپنے شاگردوں کو طوطے مینا کی طرح پڑھاتے ہیں اور معلومات کو رٹا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ پھر بھی طالب علم صحیح جواب نہیں دے سکتے۔ مثلاً پچھلے دنوں علم ہیئت و طبیعات کے ایک پرچے میں یہ سوال تھا "ایک خیالی صورت اور ایک اصلی صورت میں فرق کیا ہے؟"

ایک طالب علم نے یہ دلچسپ اور مضحکہ انگیز جواب دیا، "خیالی صورت وہ خدا ہے جس کی ہم پرستش کرتے ہیں اور اصلی صورت وہ دیوتا ہے جس کی پوجا کفار کرتے ہیں"۔

از:۔

ادارہ

# کیا میں یہ طبّی امتحان پاس کر سکتا تھا؟

میں ابھی ان سوالات کا پرچہ دیکھ رہا تھا جو پچھلے دنوں "یونیورسٹی آف لندن" میں علم حیات وعلم حیوانات کے موضوع پر امتحان دینے والے طلبا سے پوچھے گئے تھے۔ مجھے ان سوالات کو پڑھ کر حیرت ہوئی اور میں سوچنے لگا کہ اگر مجھ سے یہ باتیں پوچھی جاتیں تو کیا میں ان کا تشفی بخش جواب دے کر امتحان میں کامیاب ہو سکتا تھا؟

جن طلبا کو ان سوالات کا جواب دینا تھا ان میں سے اکثر ذہین تھے۔ انھوں نے مینڈک، خرگوش، امریکی چوہے اور چھوٹی شارک مچھلی وغیرہ کی چیر پھاڑ بھی کی تھی یعنی عمل تشریح سے بھی واقف تھے۔ انھوں نے جو کچھ دیکھا تھا اس کا تشفی بخش علم انھیں حاصل تھا۔ جو طلبا اچھا حافظہ رکھتے تھے وہ آسانی سے ایک "خط قاطع" کے ذریعہ خرگوش کے پیٹ کے "عرضی کٹاؤ" کا نقشہ کھینچ سکتے تھے۔ لیکن ایک قابل اعتراض بات یہ ہو کہ زیادہ تر سوالات اعضا کی ساخت وترکیب کے متعلق نہیں بلکہ اعضا کے افعال کے متعلق تھے اور یہیں پر وہ مشکل پیش آتی ہو جس کا حل کرنا، طلبا تو ایک طرف ابھی ماہرین کے لیے بھی کلیتاً ممکن نہیں ہوا ہے۔

مثلاً ان سوالات کو دیکھیے۔ "جسمانی ڈھانچے کے افعال و وظائف کیا ہیں؟" "گردے کی ساخت اور اس کے تمام افعال کو بالتفصیل بیان کرو۔" "انسان اور دوسرے ذوات الثدی (دودھ پلانے والے حیوانات) کے غدود کے افعال کیا ہیں؟" اسی طرح کے دوسرے سوالات بھی تھے۔ یہ میں جانتا ہوں کہ جن طلبا سے یہ باتیں پوچھی گئی تھیں انھوں نے اپنی معلومات اور مطالعے کے مطابق جواب دے دیئے ہیں، مگر سچ پوچھیے تو اتنے دنوں تک پروفیسری کرنے اور بہت کچھ پڑھنے اور پڑھانے کے بعد بھی ان کا پورا اور تشفی بخش جواب نہیں دے سکتا تھا۔ میری عادت یہ ہے کہ جب میں علم حیات پر لکچر دیتا ہوں تو طلبا کو بتا دیتا ہوں کہ جن موضوعات پر میں جو جُزوی معلومات انھیں بہم پہنچا رہا ہوں ان کا پورا علم مجھے بھی نہیں ہو۔

میرے خیال میں یہ بہتر ہے کہ طلبا کو غلط طور پر مطمئن کر دینے کی کوشش نہ کی جائے۔ ان کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ ہماری معلومات نامکمل ہیں اور ہر سوال کا جواب ہمارے پاس موجود نہیں ہے۔ اس سے ان میں تلاش وتحقیقات کا شوق پیدا ہوگا۔ مثال کے طور پر ایک گردے ہی کو لیجیے۔ ممتحن کے خیال میں صرف اتنے جواب کی ضرورت ہے کہ گردہ خون سے چند قسم کے فضلوں کو الگ کر دیتا ہے اور اگر نمک یا شکر کی مقدار خون میں ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے تو ان کو نکال دیتا ہے۔ لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گردے کے بہت سے افعال اور بھی ہیں۔ بہت سے لوگ خون کے شدید دباو سے دماغ کی کسی شریان کے پھٹ جانے کے باعث مر جاتے ہیں۔ لیکن اکثر حالتوں میں خون کے دباؤ کا گردے کی کسی بیماری سے قریبی تعلق ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی انسان یا حیوان کے ایک گردے میں خون کی رفتار کا راستہ جزوی طور پر مسدود کر دیں تو اس کے خون کا دباؤ بڑھ جائیگا۔ اس کا سبب جو کچھ ظاہر ہوا ہے وہ یہ ہے کہ جس گردے میں دوران خون کم ہو جاتا ہے اس میں ایک خاص قسم کا مادّہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ چند مردوں اور عورتوں میں خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کا مرض گردے کے ایسے علاج یا آپریشن سے اچھا ہوا ہے جس سے گردے میں خون کی کافی مقدار پہنچنے کا ذریعہ پیدا ہو جائے۔ یہ بھی ممکن نہیں ہو بلکہ انتہائی حد تک ممکن ہے کہ گردے خون کے دباؤ کو بڑھانے والے "مخصوص مادّے کی تیاری میں ہر وقت مصروف رہتے ہیں اور غیر معقول حالت میں جب اس مادّہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس امر کی بھی شہادتیں موجود ہیں کہ اس فعل کے سوا گردے کے دوسرے مزید افعال بھی ہیں۔

اسی طرح جسم کے ڈھانچے کی مثال پر غور کیجیے۔ یہ خیال غلط ہو

کہ ڈھانچہ صرف ایک میکانی چیز ہے جس کے سہارے گوشت پوست یا نس پٹھے جسم پر ٹھیرے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے دوسرے افعال بھی ہیں۔ مثلاً ہڈیاں چونے اور فاسفورس کے ذخیرہ کا کام دیتی ہیں۔ حاملہ عورت اپنے پیٹ کے بچے کی غذا اسی ذخیرے سے مہیا کرتی ہے اور جب بچہ پیدا ہو جاتا ہے تو دودھ کی مقدار حاصل کرنے میں بھی یہ ذخیرہ کام آتا ہے۔ مزید برآں بعض زہریلے مادوں کو جسم میں بے اثر بنانے کے لیے بھی ہڈیوں کے نمک کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ بھی بہت ممکن ہے کہ ہڈیاں کچھ ایسے اجزا پیدا کرتی ہیں جن کی جسم کے دوسرے حصوں کو ضرورت ہو۔ یہ خیال کہ ہم کسی عضو کے افعال کی ایک فہرست بنا سکتے ہیں محض میکانی خیال ہے۔ ہم کسی مشین کے مخصوص پرزے کے تمام افعال کی ایک مکمل فہرست تو بنا سکتے ہیں لیکن یہی پرزہ ایسے ایسے افعال کا حامل ہو جاتا ہے جو مشین بنانے والے کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اس صورت حال کی ایک اچھی مثال بائیسکل کے پہیے سے دی جا سکتی ہے۔ بظاہر پہیہ خود چل کر دوسری چیز کو آسانی سے چلانے کے لیے ہوتا ہے مگر اسی پہیے کی گردش کا ایک دوسرا کام یہ ہے کہ بائیسکل کو کسی پہلو پر گر جانے سے روکے رہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ جب پہیہ گردش میں ہوتا ہے تو وہ اپنے محور کے رخ کی تبدیلی کو روکتا ہے۔ جب ایک معمولی چیز کے پرزے کا یہ حال ہے تو انسانی مشین کے پرزوں کے تمام افعال کا پتہ لگانا کس قدر دشوار کام ہے۔ جاندار میں اس کے جسم کے مختلف حصوں کا باہمی رشتہ اور ایک دوسرے کے افعال پر اثر اندازی بہت زیادہ پیچیدہ ہے۔ حیوانات اس زمین پر لکھوکھا برس سے موجود ہیں۔ اور ان کے اعضا نے حیرت انگیز طریقہ پر ترقی کرتے کرتے ایک دوسرے سے تعلق اور رشتہ قائم کر لیا ہے۔

سائنس بھی ارتقائی منزلیں طے کر رہا ہے۔ اس کی ترقی کا سبب یہ ہے کہ لوگ صرف ان معلومات کو کافی نہیں سمجھتے جو ان کے پیش رو چھوڑ گئے ہیں۔ وہ قدرت کے مزید رازوں کا پتہ لگانا چاہتے ہیں اسی لیے ریسرچ کی سرگرمیاں جاری ہیں۔ میں نے اپنے طلبا کو کچھ دن کا کوئی سلسلہ ایسا نہیں پیش کیا ہو جس میں مجھے خود بعض درمیانی کڑی کے متعلق معلومات میں نقص یا خلا محسوس نہ ہوا ہو۔ میں نے کبھی کبھی تو ذاتی ریسرچ کے ذریعے اس خلا کو پُر کیا اور کبھی کبھی مجھے یہ کہہ دینا پڑا کہ معلومات مکمل نہیں ہیں۔ تعلیم کا کوئی طریقہ جس سے معلم اپنے شاگردوں کے دل میں یہ خیال پیدا کرے کہ ہمیں سب باتوں کے جواب معلوم ہیں سائنس کی ترقی کو روکنے کا باعث بن جائے گا۔

ہمارے طبی امتحانات کا سسٹم بھی بدنصیبی سے ایسے ہی خیالات کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اگر ہمارے ممتحن حضرات طلبا سے یہ سوال کریں کہ ہمارے قلب اور پھیپھڑوں کے افعال کے متعلق ہماری معلومات میں کیا کیا خامیاں اور نقائص ہیں تو شاید وہ ملازمت سے برطرف کر دیے جائیں گے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ طلبا کو ان معلوماتی "خلا" سے ضرور واقف ہونا چاہیے۔ اگر ایسا نہ ہو گا تو وہ نہ تو اچھے معالج بن سکیں گے، نہ اچھے طبی معلم ہوں گے اور نہ ریسرچ کا کوئی مفید کام کر سکیں گے۔

میرا خیال ہے کہ طبی پروفیسر یا لکچرار اپنے طلبا کی اس طرح مدد کر سکتے ہیں کہ ان کو حقیقت حال کا علم بھی ہو جائے اور وہ کم نمبر حاصل کر کے امتحانات میں فیل بھی نہ ہوں۔ میں دعوے سے کہتا ہوں کہ کوئی طالب علم گردے کی ساخت اور افعال کے متعلق سوالات کا اپنی بساط بھر تشفی بخش جواب دے کر ایسے فقرے کبھی نہیں لکھے گا جیسے کہ میں پیش کرتا ہوں۔

"میں نے گردے کی ساخت کے متعلق صرف اتنا ہی کچھ لکھا ہے جو مائکروسکوپ (خردبین) کے ذریعے اب تک معلوم ہو سکا ہے۔ لیکن یہ ظاہر ہے کہ ایک ایسا اہم عضو جو جسم کے بعض مادوں کو رکھ چھوڑتا ہے اور بعض کو خارج کر دیتا ہے ایک نہایت پیچیدہ ساخت و ترکیب رکھتا ہو جو اتنی باریک ہے کہ خوردبین کے ذریعے بھی دیکھی اور سمجھی نہیں جا سکتی۔"

"اور گردے کے افعال کے متعلق یہ بھی ممکن ہے کہ دوسرے اعضا مثلاً لبلبہ وغیرہ پر جو جدید معلومات حاصل ہوئی ہیں ان کے پیش نظر گردے کے بہت سے دوسرے افعال بھی ہیں جو اب تک معلوم نہیں کیے جا سکے ہیں یا کم از کم ہماری نصابی کتابوں میں درج

(باقی صفحہ ۱۴۰ پر)

# صحت و تندرستی کے متعلق میری معلومات

(جناب محمد اقبال صاحب سلمانی)

اگر مجھ سے پوچھا جائے کہ صحت و تن درستی کے متعلق تمھاری معلومات کیا ہیں؟ تو میں اس سوال کا جواب ان چھوٹی چھوٹی یادداشتوں کی صورت میں دوں گا جو میں نے اپنے مطالعہ اور تجربات کی بنا پر مرتب کی ہیں۔ یہ میں قارئین ہمدرد صحت کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔ مجھے یہ اصرار نہیں کہ جو کچھ میں نے سمجھا ہے وہی درست ہے، مگر اس میں کوئی شبہ نہیں کہ میں نے ان معلومات کو مفید پایا ہے اور امید ہے کہ سب کے لیے نہیں تو اکثر کے لیے ان پر عمل کرنا مفید ثابت ہوگا۔

(م۔ ا۔ س)

## ۱۔ افلاس و دولت اور صحت

اگر آپ غریب ہیں اور کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا، تو آپ سوچتے ہوں گے کہ اگر دولت مند ہوتے تو شاید آپ بیماریوں سے بچے رہتے۔ معاف کیجیے، یہ آپ کی غلط فہمی ہے۔ دولت مند مریضوں کی اوسط غریب مریضوں کے مقابلے میں کچھ ہی کم ہوگی۔ البتہ بیماریوں کی نوعیت میں ضرور فرق ہوتا ہے۔ غریبوں کی بیماریاں اکثر حالتوں میں نتیجہ ہوتی ہیں خوراک کی کمی کا، مگر خوراک کی زیادتی ہی دولت مندوں کے لیے وجہ مصیبت ہوتی ہے۔ وہ بے تحاشا کھاتے رہتے ہیں۔ ہر وقت ان کا کلہ چلتا رہتا ہے۔ پھر ان کی خوراک زیادہ تر غیر قدرتی ہوتی ہے۔ روغنی کھانے، چائے، مٹھائیاں، چاکلیٹ، جسم میں چربی بڑھتی رہتی ہے، زہر پھیلتے رہتے ہیں جو بڑی پیچیدہ اور ناقابلِ فہم بیماریاں جنم دیتے ہیں۔ ان لوگوں کو چونکہ علاج معالجہ کی سہولتیں میسر ہوتی ہیں، اس لیے ہر چھوٹی بڑی شکایت پر دواؤں اور انجکشنوں کی طرف دوڑتے ہیں حالاں کہ ان کی نجات دواؤں میں نہیں، پرہیز میں ہوتی ہے اور پرہیز ہی وہ چیز ہے، جس کی دولتمند طبقے نے کبھی پروا نہیں کی۔

غریبوں کے ہاں بیماریاں بلا قیمت آجاتی ہیں، لیکن دولت مند انھیں خود خریدتے ہیں۔ وہ دولت جو تن درستی نہیں خرید سکتی، بیماریاں ضرور خرید سکتی ہے۔

اصل میں صحت کا تعلق نہ دولت سے ہے اور نہ غریبی سے۔ صحت زیادہ تر انسان کی ذہنی افتاد سے تعلق رکھتی ہے۔ بہت اچھی بات تو یہ ہے کہ انسان صحت اور بیماری کے متعلق وہمی نہ ہو۔ وہم بڑی مصیبت ہے۔ وہم بھلے چنگے آدمی کو بیمار کر دیتا ہے۔ اگر آپ وہمی ہی رہنا چاہتے ہیں تو مہربانی کر کے اپنے وہم کا رخ بدل دیجیے۔ بیماری کے وہم کے بجائے صحت و تندرستی کا وہم آپ کے لیے بہ ہر حال مفید ثابت ہوگا۔

اس وہم میں مبتلا ہو جائیے کہ آپ تندرست ہیں اور تندرست رہیں گے۔ کم سے کم صحت کے نقطہ نگاہ سے اس بات کی پروا نہ کیجیے کہ آپ غریب ہیں یا امیر۔

## ۲۔ پیدل چلنا۔

سائنسی تہذیب نے جہاں انسان کو کئی فائدے پہنچائے ہیں وہاں اس کے نقصانات بھی کچھ کم نہیں۔ تانگوں، سائیکلوں، گاڑیوں اور موٹروں کی سہولتیں بڑھتی جا رہی ہیں۔ ضرورت کی حد تک ان سے استفادہ برا نہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ محض فیشن اور نمود کی خاطر بھی ان سواریوں کی احتیاج بڑھتی جا رہی ہے۔ امرا کا تو ذکر ہی کیا اوسط درجے کے لوگ بھی فرلانگ فرلانگ بھر کے فاصلے کے لیے تانگے اور ٹیکسی کے محتاج نظر آ رہے ہیں۔

قدرت کی بخشی ہوئی نعمت یعنی ٹانگوں کا استعمال روز بروز کم ہو رہا ہے۔ کوئی بھی یہ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کہ اس

کا نتیجہ کیا نکلے گا؟

فطرت کا اٹل استعمال تو یہی ہے کہ اگر انسان اس کی کسی نعمت سے فائدہ اٹھانے سے انکار کر دے تو وہ نعمت اس سے واپس لے لی جاتی ہے۔ اگر یہی صورت حال رہی تو مستقبل کا انسان چلنے پھرنے سے بالکل عاری ہو کر رہ جائے گا۔

پیدل چلنے کو میں ورزش کا نام دیتا ہوں، اور ورزش بھی بالکل قدرتی۔ اس کے سوا کسی بھی ورزش کے متعلق میری تسلی نہیں ہوتی کہ وہ قدرتی ہے۔ میں پیدل چلنے کے سوا تمام ورزشوں کو انسان کی اپج قرار دیتا ہوں۔ چوپاؤں کی واحد ورزش بھی ان کا چلنا پھرنا ہی ہے۔ وہ ہم انسانوں کی طرح عجیب و غریب ورزشیں نہیں کرتے اور اس کے باوجود بہت اچھی طرح اپنے جسمانی فرائض ادا کرتے نظر آتے ہیں۔

میں نے پیدل چلنے کے معجزات کا خود تجربہ کیا ہے۔ جتنا کوئی شخص پیدل گھومتا پھرتا رہے گا اتنی ہی اس کی صحت اچھی رہے گی۔ ایک دفعہ مجھے ایسا موقع حاصل ہوا کہ روزانہ دس پندرہ میل پیدل سفر کیا کرتا تھا۔ کھایا پیا خوب ہضم ہوتا تھا۔ خوب بھوک لگتی تھی جسم میں خون کی تیز رفتاری کا احساس رہتا تھا۔ مجھے یاد ہے، جب میں چند ماہ کے بعد اپنے گاؤں گیا تو میرے ملنے والے میری صحت کی تعریف کرتے تھے۔ میرا چہرہ سرخی سے جھلکتا تھا اور آنکھیں صاف تن درست!

وہ موقع پھر کبھی حاصل نہیں ہوا۔ وہ صحت بھی کبھی واپس نہیں آئی ؏:۔ فرصت ہی نہیں ملتی انکارِ معیشت سے

پیدل چلنے میں تین باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔ ایک تو یہ کہ اس کے ساتھ اشتیاق اور مہم وری کا جذبہ ہو۔ اگر یہ جذبہ نہ ہو گا تو صحت پر کوئی خاص اثر نہ پڑے گا۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ پیدل چلنے والے ڈاکیے روزانہ کتنا سفر کرتے ہیں اس کے باوجود ان کی صحت کسی لحاظ سے بھی قابلِ رشک نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ ان کا پیدل چلنا جذبے اور اشتیاق سے خالی ہوتا ہے۔ ان کو تو غالباً یہ احساس ہوتا ہو گا کہ وہ ایک بپتا میں گرفتار ہیں کہ روزانہ کئی کئی میل پیدل چلنا پڑتا ہے۔ یہ احساس ان کے جسم میں غالباً تھکن پیدا کرتا ہو گا اور تھکن سے بھی زیادہ تھکن کا احساس صحت کا دوست نہیں، دشمن ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ رفتار اچھی خاصی ہو۔ پندرہ منٹ فی میل سے بہرحال کم نہ ہونی چاہیے۔ یہ رفتار سارے جسم کو متاثر کرتی ہے۔ نچلے ہی دھڑ کے لیے نہیں، اوپر کے دھڑ کے واسطے بھی ورزش مہیا کرتی ہے۔ جب میں سیر کرتا تھا تو اکثر ایسا ہوتا تھا کہ میل بھر کا فاصلہ طے کرنے کے بعد میری کلائی کی گھڑی اتنی سخت کس جاتی تھی کہ مجھے مجبوراً اس کا فیتہ ڈھیلا کرنا پڑتا تھا۔

تیسری بات یہ ہے کہ اوپر کی وضاحت کے مطابق طبی پیدل سیر کا معمول ہو جائے تو خوراک کی طرف بھی کچھ نہ کچھ توجہ دی جائے۔ آپ اپنے معدے سے دریافت کریں کہ اگر وہ دہی اور لسی قبول کر سکتا ہے تو لمبی پیدل سیر کے پروگرام میں اس سے بہتر کوئی غذا نہیں۔ جن دنوں میں نے پیدل چلنے کا تجربہ کیا تھا تو دن بھر میں تین تین گھنٹے کے بعد پاؤ پاؤ بھر دہی یا دہی کی لسی استعمال کرتا تھا۔ روزانہ ایک سیر دہی میرے لیے کافی ہوتا تھا۔

دہی اور لسی میں ایک قدرتی کھاریا نمک پایا جاتا ہے، جو معدے، انتڑیوں اور مثانے کے فاسد مواد کو باہر نکالتا ہے۔ جسم کی اندرونی مشینری صاف رہتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ غذا جسم کو روغنیت بھی بہم پہنچاتی ہے۔

پیدل چلنا صرف جسمانی تندرستی ہی کے لیے نہیں، روحانی صحت کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ کھلے میدانوں میں پیدل سیر کرنے والا انسان قدرت کے ساتھ ہم آہنگی اور اشتراک محسوس کرتا ہے۔ اس میں مہم جوئی کا جذبہ نشو و نما پاتا ہے اس کی قوتِ مشاہدہ بڑھتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ خود اعتمادی کی لذت حاصل ہوتی ہے۔

زندگی کی کوئی لذت، خود اعتمادی کی لذت کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

## ۳۔ جنسی فاقہ

غذائی فاقہ کی اہمیت کو اکثر لوگ جان گئے ہیں مگر جنسی فاقہ کی اہمیت کو ابھی پوری طرح محسوس نہیں کیا گیا جنسی بے اعتدالی

غذائی بے اعتدالی سے بھی زیادہ مضرِ صحت ہے۔

میں آپ کو قدرت کا ایک قیمتی اصول بتانا چاہتا ہوں۔

انسان اپنی جو قوت جس مقدار میں خرچ کرتا ہے، اسی نسبت سے اس قوت کی پیداوار بھی جاری رہتی ہے۔ اگر آپ اپنی بینائی کو دوسری قوتوں کے مقابلے میں زیادہ خرچ کریں گے تو آپ کا جسمانی نظام بھی مقابلتہً بینائی ہی کی پیداوار کو ترجیح دے گا۔ دوسری قوتوں سے کسی حد تک غافل ہو جائے گا۔ مگر آپ کو بہرصورت تمام قوتوں کی ضرورت ہے۔ اور ساری ہی قوتوں کو توازن کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

اگر آپ جنسی قوت کے استعمال میں اسراف کی راہ اختیار کریں گے تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کے دوسرے قوی نشوونما، استواری اور کارکردگی کی اہلیت کے لحاظ سے خسارہ اٹھاتے چلے جائیں گے۔ یہ عدمِ توازن انسان کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی شخصیت کو بڑا ہی نقصان پہنچاتا ہے۔

کفایت شعاری صرف روپے پیسے کے معاملے میں ضروری نہیں، اپنی جسمانی قوتوں کو بھی کفایت سے استعمال کرنا چاہیے۔ جنسی قوت کا اسراف، سارے جسم بلکہ شخصیت تک کا دیوالہ نکال دیتا ہے۔

قرآن پاک میں ازدواجی رشتہ کو تسکین کا باعث قرار دیا گیا۔ جنسی پہلو سے یہ تسکین اس وقت اپنے عروج پر پہنچتی ہے جب کوئی شخص فاقے کو اس کے ساتھ لازم قرار دے لے۔

جنسی فاقہ کوئی ان ہونی بات نہیں۔ تھوڑے سے ضبط اور قوتِ ارادی سے آپ اس امتحان میں پورے اتر سکتے ہیں۔ جب کبھی اس قسم کے فاقے کا پروگرام بنایا جائے، تو اس سے عہدہ برآ ہونے کے لیے کوئی نہ کوئی نئی دل چسپی اپنی زندگی میں شامل کرلی جائے۔ یہ دل چسپی آپ کی توجہ اپنی طرف بٹائے رکھے گی، یہاں تک کہ فاقہ کی میعاد پوری ہو جائے۔

### ۴۔ وقت پر کھانا کھائیے۔

کام کے بعد آرام ضروری ہے۔ اگر کبھی ایسا ہو کہ آپ ایک کام ختم نہ کر چکیں اور آپ پر دوسرے کام کا بوجھ ڈال دیا جائے اور دوسرے کے ختم ہونے سے پہلے تیسرے کا اور اس طرح یہ سلسلہ زیادہ نہ سہی دس پندرہ گھنٹے ہی جاری رہے تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟ میرا یقین ہے، آپ خیال کریں گے کہ آپ بیمار ہو جائیں گے۔ معدے کے معاملے میں بھی آپ نے کبھی ایسا سوچا ہے؟ اس مشین سے عام طور پر بڑی ناانصافی کی جاتی ہے۔ اسے بھی آرام کی ضرورت ہے، ہر وقت اس میں غذا ہی نہ ٹھونستے رہیے۔

ایک دوست کہہ رہے تھے: "میں کار سے کراچی جا رہا ہوں، گیارہ گھنٹے کا سفر ہے۔"

"راستہ میں آپ کہیں نہیں ٹھیریں گے؟" میں نے سوال کیا۔

"ہر سو ڈیڑھ سو میل کے بعد موٹر کھڑی کرنی ضروری ہے تاکہ انجن کو ساتھ ساتھ آرام کے موقعے بھی ملتے رہیں۔"

اگر لوہے کے انجن کو آرام کی ضرورت ہے تو گوشت اور پٹھوں کے انجن کو کیوں نہیں؟

میرا اپنا اصول یہ ہے کہ اگر میں ایک مرتبہ دال روٹی بھی کھا کر پیٹ بھر لوں تو اس کے بعد جب تک یہ غذا ہضم نہ ہو جائے چاہے میرے سامنے من و سلویٰ ہی کیوں نہ رکھ دیا جائے میں نہیں کھاؤں گا۔ گزشتہ چودہ برس سے میں اس اصول پر عمل کر رہا ہوں۔ معدے کی تندرستی کے لیے میں نے اسے نہایت مفید پایا ہے۔

کھانا ہی وقت پر کھانا ضروری نہیں ہے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اپنے معدے کے مزاج سے پوری پوری واقفیت حاصل کریں۔ ہر شخص کو معلوم ہونا چاہیے کہ اس کا معدہ کن غذاؤں کو پسند کرتا ہے اور کن کو ناپسند۔ زبان اور معدے کی پسندیدگی میں اکثر فرق ہوتا ہے۔ میری زبان تربوز پسند کرتی ہے مگر معدہ ناپسند۔ میں زبان کی خواہش کو معدے کی ناپسندیدگی پر قربان کر سکتا ہوں۔

### ۵۔ دانتوں کی حفاظت

دانتوں کی حفاظت اور تن درستی کے لیے ان کی صفائی اتنی ضروری نہیں جتنی وہ غذا جس سے ہڈیوں کا نشوونما اور ان کی تعمیر ہوتی ہے۔ دانتوں کو چاہے کتنا ہی صاف کیوں نہ رکھا جائے جب تک مناسب غذا کے ذریعے ان کی پرورش اور مضبوطی کا سامان نہیں کیا جائے گا انھیں کوئی نہ کوئی روگ

لگا ہی رہے گا۔

ہڈیاں چونے سے بنتی ہیں۔ نہ صرف دانتوں کے لیے بلکہ سارے جسم کی ہڈیوں کے لیے اس غذا کا استعمال ضروری ہے جس میں کافی مقدار میں چونا پایا جاتا ہے۔

دودھ، دہی، لسی، مکھن اور پنیر میں کافی مقدار میں چونا موجود ہوتا ہے۔ آپ کے بجٹ میں گنجائش ہو تو ان چیزوں کو استعمال میں رکھیے۔

جس طرح عام جسمانی تندرستی کے لیے ورزش ضروری ہے اسی طرح دانتوں کے لیے بھی ورزش لازمی ہے۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔ سخت قسم کی چیزیں مثلاً گاجر، مولی، شلغم، چقندر، ناشپاتی اور سیب وغیرہ کھانے سے بھی دانتوں کی اچھی خاصی ورزش ہو جاتی ہے۔ گنا یا گنڈیریاں چوسنا بھی بہت مفید ہے۔

جس شخص کو تازہ مسواک حاصل ہو سکتی ہو اس کے لیے ولایتی ٹوتھ پیسٹوں اور برش کا استعمال گناہ سے کم نہیں۔ میرے اپنے تجربے سے بھلا ہی کی تازہ مسواک بہترین چیز ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف دانت چمک اٹھتے ہیں بلکہ منہ میں خوشبو بھی پیدا ہوتی ہے۔ ببول (کیکر) کے درخت کی مسواک کا عام رواج ہے مگر اس کے چھلکے میں ایک رنگ پایا جاتا ہے جس سے دانتوں پر سرخی مائل دھاریاں پڑ جاتی ہیں اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

بعض لوگ ایک قسم کی خشک مسواک استعمال کرتے ہیں اور بار بار اس سے دانت "صاف" کرتے ہیں۔ یہ بڑی گھناونی عادت ہے۔ لوگوں کے سامنے یا چلتے پھرتے مسواک کرنا ہی بڑا مکروہ منظر ہوتا ہے۔ مسواک ہمیشہ تنہائی میں استعمال کرنی چاہیے اور تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد پانی سے دھولینی چاہیے۔

بہت ہی کم لوگ برش کا صحیح استعمال جانتے ہوں گے۔ اسے دائیں بائیں پھیرنے کے بجائے اوپر نیچے پھیرنا چاہیے۔ ورنہ مسوڑھوں کو سخت نقصان پہنچے گا۔

بعض لوگوں کے دانت باہر سے تو خوب صاف ہوتے ہیں مگر اندر کی جانب بہت غلیظ۔ دانتوں کو دونوں طرف سے صاف رکھنا چاہیے۔

پان کی لذت، خوشبو اور دوسرے فائدے بجا مگر اس کا یہ نقصان کیا تھوڑا ہے کہ اس کے استعمال سے دانتوں کی چمک اور خوبصورتی کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو دانتوں کی صحت عزیز ہے تو آپ کو پان خوری کی عادت ترک کرنی پڑے گی۔

خلال ایک اچھی عادت ہے۔

کھانا کھا چکنے کے بعد کلی ضرور کرنی چاہیے۔

۶۔ غذا میں تنوع

اگر آپ کے حالات اجازت دیں تو اپنی غذا میں زیادہ سے زیادہ تنوع پیدا کرنے کی کوشش کیجیے۔ متنوع غذا معدے کی اشتہا قائم رکھتی ہے۔ غذا کی یکسانیت طبیعت کو اچاٹ کرتی اور معدہ میں بے رغبتی پیدا کرتی ہے۔

گوشت اچھی چیز ہے مگر صرف گوشت ہی کے نہ ہو رہیے۔ دوسری غذاؤں کی طرف بھی توجہ دیجیے۔ آخر گوشت ہے کیا چیز؟ سبزی ہی کی ایک بدلی ہوئی شکل ہے۔ جب آپ سبزی کھاتے ہیں تو یوں سمجھیے کہ آپ گوشت کو اپنی پہلی قدرتی شکل میں کھا رہے ہیں۔

یہ سمجھنا کم فہمی کی دلیل ہے کہ سبزیوں میں ضرورت کے مطابق غذائیت نہیں ہوتی۔ پتے دار سبزیوں، مثلاً پالک، مولی، شلغم اور سلاد میں مختلف قسم کے نمک اور فولاد کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ سبزیوں میں حیاتین بھی پائے جاتے ہیں۔

پیاز، مولی، مولی کے ہرے پتے، ایک آدھ ہری مرچ کا باقاعدہ استعمال جسم میں بخاروں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے جو شخص ان چیزوں کو استعمال کرتا ہے اسے کونین وغیرہ کی شاید ہی ضرورت پڑے۔

دالوں کے خلاف نہ جانے لوگوں میں کیوں تعصب پایا جاتا ہے۔ دالوں میں پروٹین (اجزائے لحمیہ) پائے جاتے ہیں۔

ہماری خوراک متنوع بھی ہونی چاہیے اور متوازن بھی۔ گوشت، سبزیوں اور دالوں کا باہمی تناسب پورا ہونا چاہیے۔

(باقی پھر کبھی)

---

# برہمی بوٹی

"برہمی" آیورویدک کی مشہور بوٹیوں میں سے ہے۔ کچھ عرصے سے اطبا بھی اس کو استعمال کرتے ہیں۔ بعض اطبا نے اس کا عربی نام زرنب لکھا ہے جو قطعاً صحیح نہیں ہے۔ زرنب درحقیقت "تالیسپتر" کا نام ہے۔ یہ ایک درخت ہے جس کے پتے تالیسپتر کے نام سے مستعمل ہیں اور برہمی ایک چھوٹی چھتہ دار بوٹی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے۔

برہمی اردو ہندی میں اسی نام سے مشہور ہے۔ اس کا سنسکرت نام براہمی اور منڈوک پرنی ہے۔ علاوہ ازیں اس کو سنسکرت میں کپوت بنکا، سوم وتی اور سرسوتی بھی کہتے ہیں۔ بنگالی میں ورمی، گجراتی مرہٹی میں براہمی، کرناٹکی میں اوندے گل، تیلنگی میں ثمبرنی چیٹو، تامل میں ووکیی کے نام سے مشہور ہے۔ کانگڑے کی طرف اس کو مینڈکی بھی کہتے ہیں جو سنسکرت نام "مینڈوکی" کی بگڑی ہوئی صورت ہے۔ بعض پہاڑی علاقوں میں اس کو "گھوڑ سُمّی" بھی کہتے ہیں کیوں کہ اس کے پتے کی شکل گھوڑے کے سُم کے نشان کے مانند ہوتی ہے، اور اس کا لاطینی نام انڈین پینی ورٹ INDIN PENNYWART ہے۔ اور بعض نے گریشن اولا مونیرا لائن GRATIONAL MONNIERA-LINE لکھا ہے۔

**ماہیت:۔** برہمی ایک چھتہ دار بوٹی ہے۔ جڑ سے متعدد شاخیں نکل کر اطراف میں پھیل جاتی ہیں اور ان کے سرے پر چھوٹا سا پتا لگتا ہے جو کناروں پر دندانے دار ہوتا ہے۔ اگر اس پتے کو منہ میں چبایا جائے تو خاص قسم کا کسیلا کڑوا مزہ معلوم ہوتا ہے بو کسی قدر کھیرے کی خفیف بو جیسی ہوتی ہے۔

**مقامِ پیدائش:۔** برہمی ہندستان کے تقریباً ہر حصے میں پیدا ہوتی ہے۔ خصوصاً شمالی ہندستان کے پہاڑی علاقے میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ کشمیر، شملہ، کانگڑہ کے علاقوں میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ بنگال کی طرف بھی ملتی ہے۔ میدانی علاقوں میں نہروں اور ندی نالوں کے قریب پیدا ہوتی ہے۔ پاکستان کے صوبہ سرحد میں پشاور کے شمال اور ہری پور ہزارہ کے علاقوں میں ہوتی ہے۔ اس کے لیے کوئی خاص موسم نہیں۔ ہر موسم میں اس کو دیکھا جاتا ہے۔

برہمی کا پتا

جڑ کے چاروں طرف اسی طرح کے پتے باریک باریک شاخوں پر لگے ہوتے ہیں۔

**تاریخ:۔** برہمی قدیم آیورویدک دواؤں میں سے ہے۔ دماغ کو قوت دینے اور عقل و دانش کو بڑھانے کے لیے ہزار ہا سال سے مستعمل ہے۔ تقریباً ڈیڑھ صدی سے طب یونانی میں بھی اس کو تقویتِ دماغ و حافظہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

**مزاج:۔** اس کا مزاج سرد و خشک ہے۔

**افعال و استعمال:۔** برہمی مفرح، قابض، مقوی دماغ و حافظہ ہے اور مقوی معدہ و جگر ہے۔ ہاضمہ کو تقویت دیتی اور بھوک لگاتی ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے اور مصفی خون ہے۔

آیورویدک کتابوں میں لکھا ہے کہ برہمی ٹھنڈی اور کسیلی کڑوی ہوتی ہے۔ عقل کو بڑھاتی اور دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ ذہن و حافظہ کو تیز کرتی ہے۔ عمر کو بڑھاتی اور حرارتِ عزیزی کو قوی کرتی ہے۔ حلق اور آواز کو صاف کرتی اور دل کو قوت دیتی ہے۔ جریان، ذیابطیس،

ضعف جگر (بھس) یرقان، کھانسی، بخار، سوجن، استسقا، داد، خارش اور جذام میں مفید ہے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے. کھانسی دمہ میں بھی مفید ہے. دیوانگی کے لیے بھی نافع ہے۔

لیکن اس کا خاص فائدہ یہی ہے کہ یہ دماغ اور حافظہ کو قوت دیتی ہے اور اسی فائدے کے لیے بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔

اس کا سب سے آسان طریقہ استعمال یہ ہے کہ موسم گرما میں روزانہ صبح کو برہمی بوٹی تازہ چھ ماشے مغز بادام شیریں ۷ عدد اور مرچ سیاہ ۷ عدد کو پانی میں پیس چھان کر پییں۔ لیکن اگر برسات یا جاڑوں کا موسم ہو تو برہمی بوٹی کو سایے میں خشک کر کے پانچ تولہ لیں اور مرچ سیاہ تین ماشہ کے ساتھ کوٹ چھان کر سفوف بنالیں، اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو نہار منھ بقدر پانچ ماشے گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

**مقدار خوراک:**۔ برہمی تازہ کی مقدار خوراک چھ ماشہ تک ہے لیکن برہمی خشک ہو تو ایک ماشہ سے دو ماشے تک کافی ہے۔

## برہمی کے مفید و مجرّب نسخے

(۱) برہمی بوٹی ایک تولہ کو کوٹ چھان کر روغن بادام شیریں بقدر ضرورت سے چرب کریں اور مرچ سیاہ تین ماشے، دانہ الائچی خورد تین ماشہ باریک پیس کر ملائیں اور پانی میں گوندھ کر دو دو رتی کی گولیاں بنائیں. ایک ایک گولی صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں. دماغ کو قوت دیتی اور ذہن و حافظہ کو بڑھاتی ہے۔

(۲) برہمی بوٹی سایے میں خشک کی ہوئی ۱۲ تولہ، ملہٹی مقشر ۳ تولہ، دانہ الائچی کلاں، دانہ الائچی خورد، ہر ایک ایک تولہ، ورق نقرہ بارہ عدد، ورق طلا چھ عدد، زعفران ۹ ماشہ، مشک خالص ایک ماشہ، پہلی چار دواؤں کو پیس چھان کر سفوف بنائیں، اس کے بعد زعفران، مشک اور ورق نقرہ و طلا شامل کر کے کھرل کریں اور شہد بقدر ضرورت میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح اور شام کھائیں۔ ذہن و حافظہ کو بڑھانے کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۳) برہمی بوٹی تازہ ۳ ماشے، مغز بادام شیریں مقشر پانچ عدد، دانہ الائچی خورد ایک ماشہ مرچ سیاہ ۷ عدد کو پانی میں پیس کر مصری سے شیریں کر کے پییں۔ اس کے استعمال سے حلق اور آواز صاف ہوتی ہے دماغ اور حافظہ کو ترقی ہوتی ہے۔

(۴) برہمی تازہ بقدر ضرورت لے کر اس کو لکڑی کی اوکھلی میں کوٹ کر نچوڑیں اب اگر یہ رس چار سیر ہو تو اس میں گائے کا گھی ایک سیر، بچھ، قسط شیریں، سنکھیا ہولی ہر ایک پاؤ سیر نیم کوب کر کے ایک قلعی دار دیگچی میں ڈال کر نہایت نرم آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے اور صرف گھی رہ جائے۔ اس گھی کو صاف کر کے بوتل میں رکھیں، روزانہ صبح و شام ایک ایک تولہ گھی گائے کے دودھ میں ملا کر پییں۔ ویدک میں یہ گھی "برہمی گھرت" کہلاتا ہے۔ دماغ کو طاقت دینے اور قوت حافظہ کو بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

(۵) برہمی تازہ بقدر ضرورت لے کر مٹی وغیرہ سے صاف کر کے لکڑی کی اوکھلی میں کوٹ کر اس کا رس نچوڑیں۔ اب اگر یہ رس ۴ سیر ہو تو اس میں گائے کا گھی ایک سیر شامل کر کے قلعی دار دیگچی میں ڈالیں اور ساتھ ہی یہ جوشاندہ بھی شامل کریں۔

ہلدی، آملہ، کٹھ، اسنوت، پوست ہلیلہ زرد ہر ایک چار تولہ، پیپل، پاڑہ، نگ، سیندھا نمک، مصری، بچھ ہر ایک ایک تولہ کو سولہ گنا پانی میں پکائیں اور جب چوتھائی رہ جائے تو چھان کر برہمی کے رس اور گھی میں ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ صرف گھی رہ جائے اس کو صاف کر کے رکھیں۔

چھ چھ ماشے یہ گھی صبح و شام گائے کے دودھ میں ملا کر پییں۔ یا اس گھی کو تھوڑی کھانڈ میں ملا کر کھائیں۔

(۶) برہمی بوٹی سایے میں خشک کی ہوئی، پوست ہلیلہ زرد، اڑوسہ، پیپل سب برابر وزن لے کر باریک کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور تین گنے شہد خالص میں ملا کر چھ چھ ماشے صبح و شام چٹائیں۔ اس کے چالیس روز کے استعمال سے آواز صاف ہو جاتی ہے اور پرانی کھانسی دمہ دور ہو جاتے ہیں۔ ترشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ادارہ

# طبِ اسلامی

طبِ یونانی جو درحصل طبِ عربی (یا طبِ اسلامی) ہے ان معترضین کا ہدف بنی ہوئی ہے جن کی آنکھوں کو نئی روشنی نے خیرہ کر دیا ہے اور وہ حسن و معائب کی پرکھ سے یکسر عاری ہو گئے ہیں یہ وہ لوگ ہیں جو طبِ عربی یا طبِ اسلامی تو کجا خود جدید طب کے حامی اور عامل ہو کر بھی طبِ جدید کی خوبیوں اور اس کی برائیوں کو سمجھنے اور پرکھنے کی اہلیت کھو چکے ہیں۔ اس قسم کے معذور لوگ جب طبِ اسلامی پر معترض ہوتے ہیں تو ان کی حالت بڑی مضحکہ خیز ہوتی ہے۔ لیکن ان سے زیادہ دلچسپ وہ مخلوق ہے جو طبِ جدید (ایلوپیتھی) کو تو سمجھتی ہے لیکن طبِ اسلامی کو سمجھ ہی نہیں سکتی، یا سمجھنے کی کوشش نہیں کرتی۔ اس "تاریک دماغ" مخلوق کو جب بھی طبِ اسلامی پر زبانِ اعتراض چلانے کا موقع ملتا ہے تو یہ لوگ ایلوپیتھی کی تعریفوں کے پُل باندھ دیتے ہیں اور طبِ اسلامی پر جو بھی اعتراض کرتے ہیں بے دلیل۔

ان دونوں قسم کے لوگوں سے طبِ اسلامی کو فی الاصل نقصان نہیں پہنچا ہے اور جو نقصان حکومت کی غفلت کی صورت میں ہم دیکھ رہے ہیں، وہ مستقل نہیں ہے انشاءاللہ جلد ہی لوگ حالات کو بدلا ہوا پائیں گے۔

"ہمدردِ صحت"

طبِ قدیم کے مخالفین عادتاً اس کو ایک فرسودہ اور ان سائنٹفک طب کہہ کر بدنام کیا کرتے ہیں۔ اس میں شک نہیں اس میں بعض نقائص اور کوتاہیاں ہیں لیکن یہ ایک ناقابلِ انکار حقیقت ہے کہ دنیا کا کوئی بھی فن نقائص سے خالی نہیں ہے۔ خود طبِ جدید (ڈاکٹری) میں تمام کی موافقت اور ہر قسم کی سہولتوں کے باوجود بے حساب خامیاں موجود ہیں۔ اس کے وہ نظریے جو زمانۂ ماضی میں یقینی سمجھے جاتے تھے۔ ان کو زمانۂ حال میں غلط قرار دیا گیا اور جو نظریے آج صحیح سمجھے جاتے ہیں کل ان کو غلط قرار دیئے جانے کا احتمال ہے۔ چنانچہ اخلاط اربعہ جن کے وجود سے ڈاکٹروں کو انکار تھا آج ان کے ہاں تسلیم کیے جاتے ہیں۔
غرض علوم و فنون میں ہمیشہ تغیر و تبدل ہوتے رہتے ہیں بعض خامیوں کی بنا پر طبِ قدیم کو بے قاعدہ اور ان سائنٹفک کہنا کسی طرح درست نہیں۔ اس زمانے میں جب کہ اس کو نہ حکومتِ وقت کی سرپرستی حاصل ہے اور نہ ترقی کے وسائل میسر ہیں، واقعات کی روشنی میں مخالفین کو بھی اس کی عظمت کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔

ہزارہا بندگانِ خدا اس کے طریقِ علاج سے مستفید ہوتے رہتے ہیں اور بعض ایسے شدید اور اہم امراض ہیں جہاں طبِ جدید کے حامل کو عملِ جراحی کے خطرناک طریقِ علاج کو اختیار کرنے کے سوا کوئی چارہ کار نظر نہیں آتا ایک حکیم اور طبیب اپنے معمولی طریقِ علاج سے ازالۂ مرض میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

اگرچہ اس قسم کے واقعات ہر شہر اور قصبے میں ہر ایک طبیب کو پیش آتے رہتے ہیں، ان سب کو جمع کرنا ایک امرِ دشوار ہے۔ عنوان بالا کے ماتحت صرف ان چند واقعات کو ناظرین کی معلومات کے لیے پیش کیا جاتا ہے جن کا تعلق اہم امراض اور چوٹی کے معالجین سے ہے۔

## ورم زائدہ اعور

انسان کی چھ آنتوں میں سے ایک آنت کا نام اعور (کانی آنت) ہے اس کے ساتھ کینچوے کے مانند ایک تین چار انچ لمبا زائدہ لگا رہتا ہے۔ یہی زائدہ اعور کہلاتا ہے۔ یہ زائدہ نالی دار ہوتا ہے اور

یہ نالی اعور میں کھلتی ہیں دوسرے آزاد سرے پر بند ہوتی ہے جب کسی وجہ سے یہ زائدہ سوج جاتا ہے تو یہ ورم زائدہ اعور کہلاتا ہے اور اسی کو انگریزی میں اپے نڈی سائی ٹس کہتے ہیں ۔

ورم زائدہ اعور امراض غیر مدونہ میں سے ہے ۔ طب قدیم کی کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں ۔ اس کا علاج قولنج ورمی یا ورم اعور سمجھ کر کیا جاتا ہے ۔ طب جدید میں بھی آج سے نصف صدی پیشتر یہ امراض غیر مدونہ میں سے تھا اور اس کو ورم اعور ( ٹفلائٹس ) اور ورم حوالی اعور ( پیرا ٹفلائٹس ) کے نام سے موسوم کیا جاتا تھا ۔ اس زمانہ کے اطباء جدید کی رائے کے مطابق یہ مرض اعور کے ارد گرد کے لٹکے ہوئے باریطون کے متورم ہو جانے سے ہوا کرتا تھا لیکن بعد میں جو مشاہدات اور تحقیقات عمل میں آئیں ان سے یہ ثابت ہوا کہ یہ مرض ہوتا تو اسی مقام میں ہے لیکن پہلے ورم زائدہ اعور ہی میں ہوتا ہے ۔ یہ دوسری بات ہے کہ مقاربت کے باعث باریطون تک نہیں پہنچ جائے ۔

ابتدا میں اس مرض کی چنداں اہمیت نہ تھی ۔ لیکن جب کہ شہنشاہ ایڈورڈ ہفتم کو یہ مرض لاحق ہوا اور اسی مرض میں مبتلا رہ کر وہ انتقال کر گئے اس مرض کی اہمیت بڑھ گئی اور اطباء اس کی طرف خاص طور پر متوجہ ہوئے ۔

ابتدا میں اس مرض کا سبب یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جب اس زائدہ کی نالی میں کوئی بیج یا گٹھلی یا کوئی اور ٹھوس چیز داخل ہو کر پھنس جاتی ہے تو اس زائدہ میں ورم ہو جاتا ہے لیکن بعد کی تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ورم زائدہ اعور کے صرف پانچ سات فی صدی مریضوں ہی میں یہ سبب پایا جاتا ہے ورنہ زیادہ تر مریضوں میں اس فضلہ کی سمیت اور تعفن اس مرض کا سبب ہوتا ہے جو زائدہ ورم میں جمع رہتا ہے ، یعنی جمع شدہ فضلے کی سمیت ہی اس میں سوزش پیدا کر دیتی ہے ۔ اس کے علاوہ مزید تحقیقات سے یہ امر بھی پایۂ ثبوت کو پہنچا ہے کہ خاص قسم کے جراثیم جن کو عصائے قولونی ( بیسی لس کولائی ) کہتے ہیں اس مرض کا خاص سبب ہیں ۔ لیکن ہمارے نزدیک جمع شدہ فضلے کی سمیت اور تعفن ہی اس مرض کا خاص سبب ہے ۔ اگر جراثیم پیدا ہوتے ہیں تو ان کی پیدائش بھی تعفن کے بغیر ناممکن ہے ۔

طب جدید اور طب قدیم میں اس مرض کو زبردست اہمیت حاصل ہے ۔ اطباء جدید کے پاس عمل جراحی کے غیر ضروری طریق علاج کے سوا اس مرض کا کوئی علاج نہیں ہے لیکن اطبائے قدیم قولنج ورمی کے اصول علاج کے مطابق اس کا علاج کس قدر کامیابی کے ساتھ کر سکتے ہیں اس کا اندازہ مندرجہ ذیل واقعہ سے کیا جا سکتا ہے ۔

جون سنہ ۱۹۳۰ء کا واقعہ ہے ایک مریض جس کی عمر ۱۷-۱۸ سال تھی ، ورم زائدہ اعور میں مبتلا ہوا ۔ مریض کو کچھ عرصے سے بدہضمی کی شکایت رہتی تھی قبض بھی تھا ۔ ایک روز اس نے دفعتاً پیٹ میں درد کی شکایت بیان کی ۔ یہ درد پیڑو میں دائیں طرف کنج ران کی قریب تھا لیکن تمام پیڑو اور پیڑو کے بالائی حصے میں ناف تک اس کی لہریں پہنچتی تھیں ۔ تسکین درد کے لیے معمولی تدبیریں کی گئیں لیکن " مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی " . . . . . درد گھٹنے کے بجائے بڑھ گیا ۔ مریض شدت درد سے بے چین تھا اور اپنے پیٹ کو چاقو چھرے سے کٹتا ہوا محسوس کرتا تھا ، متلی بھی ہوتی تھی اور قے آتی تھیں بخار بھی ہو گیا تھا ۔ داہنا پیڑو کو دبانے سے وہاں ایک ابھار سا محسوس ہوتا تھا ۔ مریض اپنا دایاں پاؤں نہیں پھیلا سکتا تھا اگر پھیلانے کی کوشش کرتا تھا تو اس سے اذیت ہوتی تھی ۔

کئی نامی گرامی ڈاکٹروں سے مریض کا معائنہ کرایا گیا ۔ سب نے باتفاق رائے ورم زائدہ اعور تشخیص کیا ، اور علاج کے لیے اپریشن تجویز کیا لیکن مریض کی والدہ اپریشن کے لیے تیار نہ تھیں ، لہذا معمولی دوائی علاج ہوتا رہا اور مریض کئی روز تک اس جان کاہ صعوبت میں مبتلا رہا ۔

مریض کا اضمحلال روز بروز ترقی کرتا جاتا تھا ، بخار ہر وقت رہتا تھا ، پیاس کی بھی شدت تھی ، عموماً قبض رہتا تھا جس روز کوئی ملین دوائی دی جاتی تھی اجابت کھل کر ہو جاتی تھی اور درد میں کچھ سکون حاصل ہو جاتا تھا ۔ دائیں پیڑو میں مقام ماؤف پر جو ابھار سا محسوس ہوتا تھا اب اس کو دبانے سے نیز کروٹ بدلنے سے پچر پچر کی آواز آتی تھی ۔

ایسی حالت میں ہندستان کے بے نظیر معالج اور یکتائے زمانہ سرجن ڈاکٹر مختار احمد انصاری کو مریض کا معائنہ کرایا گیا ۔ ان خیا

سے کہ شاید وہ کوئی ایسا علاج تجویز کر سکیں جس سے مریض آپریشن کے بغیر جاں بر ہو جائے۔

ڈاکٹر صاحب نے نہایت توجہ اور ہمدردی سے مریض کا معائنہ فرمایا اور سابقہ تشخیص اور تجویز کردہ علاج (اپریشن) سے اتفاق کیا، بلکہ یہ بھی فرمایا کہ وہ مزاکدہ اعور میں پیپ پڑنی شروع ہو گئی ہر چوبیس گھنٹے کے اندر مریض کا اپریشن ہو جانا چاہیے۔ اگر آپریشن نہ ہوا تو مقام ورم سے پیپ خون میں شامل ہونے لگے گی۔ تفیح الدم ہو جائے گا۔ لہذا پھر مریض کا بچنا ناممکن ہوگا۔

ڈاکٹر صاحب کے اس فیصلے کے باوجود مریض کے لواحقین اپریشن کے لیے تیار نہ ہوئے۔ کئی گھنٹے گزر چکے تھے۔ مریض کی حالت ساعت بہ ساعت ابتر ہوتی جاتی تھی۔ چند گھنٹوں کے بعد مریض کے خون کا امتحان ڈاکٹر حسین کی لیبوریٹری میں کرایا گیا تو معلوم ہوا کہ خون میں پیپ شامل ہونے لگی ہے۔

اب مریض کے لواحقین اس کی زندگی سے تقریباً مایوس ہو چکے تھے۔ لیکن ایسی صورت میں ایک امید کی جھلک نظر آئی مسیح الملک حکیم محمد احمد خان صاحب تھے۔ ان کو مریض کا معائنہ کرایا گیا حکیم صاحب نے ملاحظہ فرمانے اور تمام حالات مرض سننے کے بعد جہاں تک تشخیص مرض کا تعلق ہے۔ ڈاکٹروں کی تشخیص سے اتفاق کیا لیکن علاج کے متعلق اپنے عادتی استغنا کے مطابق فرمایا "کوئی بات نہیں ہے، مریض بغیر اپریشن ہی شفایاب ہو جائے گا۔"

مرض کی حقیقت یہ ہے کہ مریض کو قبض رہتا تھا، آنتوں میں اجتماع فضلات کے باعث ورم ہوا ہے جس میں اب پیپ پڑ چکی ہو۔ علاوہ ازیں مریض پر کچھ لوؤں کا اثر بھی ہوا ہے۔ ڈاکٹروں کے فیصلہ سے گھبرانا اور مایوس ہونا بے سود ہے، مریض اس قدر کمزور ہو چکا ہے کہ اب وہ اپریشن کو برداشت کرنے کے قابل نہیں رہا آپ خدا پر بھروسہ کر کے علاج کیجیے، مریض بفضلہٖ اچھا ہو جائے گا۔

یہ مژدۂ جاں فزا سنتے ہی لواحقین کی جان میں جان پڑ گئی، لیکن دوسرے لوگوں نے اس کو ایک مجذوب کی بڑ سے زیادہ وقعت نہ دی۔

حکیم صاحب کی تجاویز مندرجہ ذیل تھیں:۔

**نسخہ:۔** آب کاسنی سبز مروق، آب مکوہ سبز مروق ہر ایک چار تولہ میں دو عدد جھلسائے ہوئے کچے آموں کا افشردہ شامل کریں اور شربت بزوری چار تولہ ملا کر اوپر سے تخم ریحاں سات ماشے چھڑک کر صبح و شام دونوں وقت پلائیں۔

**ضماد:۔** مقام ماؤف پر ضماد شیر خشت اور ضماد جالینوس چھ چھ ماشے لے کر نیم گرم لگائیں۔

**حقنہ:۔** نیم گرم پانی آدھ سیر میں سن لائٹ صابن چھ ماشے گھولیں اور اس میں دو تولے روغن ارنڈی ملا کر روزانہ صبح و شام دو مرتبہ حقنہ کریں۔

**پیاس کے وقت** کچے آموں کو جھلسا کر ان کا گودا عرق گاؤزبان بقدر ضرورت میں حل کر کے شربت بزوری چار تولے سے شیریں کر کے تھوڑا تھوڑا پلائیں۔

(کچے آموں کے افشردہ کا استعمال لوؤں کے ضرر کو دور کرنے کے لیے کیا گیا تھا)

**غذا** میں صرف آش جو یا ساگو دانہ تجویز کیا گیا۔

مذکورہ بالا تجویز پر صرف دو روز عمل کیا تھا کہ زندگی سے مایوس مریض میں آثار حیات نظر آنے لگے۔ درد میں کمی ہو گئی۔ مریض کی بے چینی رفع ہو گئی۔ درجۂ حرارت بھی گھٹ گیا اور اتنی توانائی پیدا ہو گئی کہ وہ سکون کے ساتھ گفتگو کرنے لگا۔

ان تدابیر کو بدستور جاری رکھا گیا۔ مزید چند روز کے استعمال سے مریض کا بخار دور ہو گیا، درد بھی نہیں رہا۔ البتہ پیڑو میں داہنی طرف کسی قدر سختی محسوس ہوتی تھی اور مریض بہت کمزور تھا۔

اب حکیم صاحب نے سب خاص اور خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا تقویت جسمانی کے لیے تجویز کیا اور مقام ماؤف پر ضماد شیر خشت اور ضماد جالینوس لگاتے رہنے کی ہدایت فرمائی۔ ایک ماہ کے اندر مریض بالکل شفایاب ہو گیا۔

مریض کی شفایابی سے اطبا اور ڈاکٹر صاحبان سب حیران تھے۔ حکیم صاحب سے دریافت کیا گیا تو آپ نے فرمایا کہ حقنوں کے استعمال نے مریض کی آنتوں سے جمع شدہ فضلہ کو خارج کیا اور دوسرے نفلے

کو جمع ہونے کا موقع نہیں دیا۔ لہٰذا اول تو آنتوں سے اس کا دباؤ دور ہوا دوسرے اس فضلے سے جو بطوبت جذب ہو رہی تھی ان کا انجذاب رکا اور ورم سے پیپ کا رجحان اندر کی بجائے باہر کی طرف ہو گیا۔ اس کا لازمی نتیجہ عوارض کی تخفیف کی صورت میں نمودار ہوا۔

آب کاسنی اور آب مکوہ نے ورم کو تحلیل کرنے اور پیپ کو صاف کرنے کا کام کیا۔ افشردہ آم نے لووں کی مضرت کو دور کیا۔ غرض کہ یہ سب چیزیں مل ملا کر مریض کی شفایابی کا سبب بن گئیں۔

ڈاکٹر انصاری صاحب سے ذکر کیا گیا تو انھوں نے حکیم صاحب کے علاج کی داد دی اور فرمایا کہ اس طریق علاج سے مریض کی قوت مدافعت (نیچرل پاور) کو تقویت پہنچی۔ حقنوں کے استعمال نے سمیات کے انجذاب کو روکا اور وہ پیپ جو خون میں شامل ہونے لگی تھی دوبارہ خون میں تبدیل ہو گئی۔ لہٰذا مریض اچھا ہو گیا۔

غرض یہ مریض ایک عرصے تک اطبا اور ڈاکٹر صاحبان کا موضوع بحث بنا رہا اور وہ تجویزہ دواؤں کے اثرات اور مریض کی حیرت انگیز شفایابی پر غور و خوض کرتے رہے۔

(باقی آئندہ)

(از: ادارہ)

---

# ہوائی نرسیں

(بقیہ صفحہ ۳۳)

دیر کے بعد وہ دونوں انجن جو بند ہو گئے تھے خود بخود کام کرنے لگے۔ خطرہ دور ہو گیا۔ جہاز صحیح طریق پر پرواز کرنے لگا۔ میں بھی فضا میں ہلکی ہوا میں لیٹ گئی اور وکٹوریہ کی تن دہی اور فرائض کی انجام دہی کے اس اہتمام کو دیکھتی رہی جس کا مظاہرہ وہ مریضوں کے آرام و سکون پہنچانے میں کر رہی تھی۔ اس وقت مجھے نرسوں کی باتیں یاد آ رہی تھیں اور نہ جانے کیسے کیسے حادثے یاد آ رہے تھے۔

مجھے ستلا ہوکنس کا وہ واقعہ یاد آیا جب اس کا جہاز جزیرہ ہونا کے ایک ناریل کے درخت سے ٹکرایا۔ لفٹننٹ ہوکنس نے اپنے سارے مریضوں کو بچا لیا۔ یہاں تک کہ وہ مریض بھی بچ گیا جس کی گردن میں شدید چوٹ آئی تھی۔ اس نے اس کے گلے میں ایک نلی ڈال کر تمام خون اور بلغم جو جمع ہو گیا تھا ایک پچکاری کی مدد سے سب نکال لیا اور جب امدادی کشتی آئی تو اس نے ڈونگے پر اپنے سب مریضوں کو آرام سے بٹھا دیا اور اس کے اپنے لیے کشتی میں کوئی جگہ باقی نہ رہی۔ چنانچہ وہ خود جہاز تک جو مونگے کی چٹانوں سے پرلی طرف تھا۔ تیر کر پہنچی۔

مجھے میری کریل کا وہ واقعہ یاد آیا جو اس نے ایک نابینا لڑکے کے متعلق سنایا تھا۔ میری نے بتایا اس وقت جب ہوا باز نے ہم سب کو متنبہ کر دیا کہ اترتے وقت سخت قسم کا جھٹکا لگے گا تو میں نے اس نابینا لڑکے کو اپنے کلیجہ سے لگا لیا کہ اسے کوئی صدمہ نہ پہنچے۔

مجھے آج پہلی مرتبہ اس بات کا احساس ہوا کہ یہ نرسیں جب ہوائی سفر سے واپس آتی ہیں تو جہاں یہ بے حد تھکی ہوئی ہوتی ہیں وہاں ان کے چہروں سے بخیر سلامت واپسی پر طمانیت و تشکر کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ آج معلوم ہوا کہ ہوائی جہاز کے یہ سفر بڑا زبردست خطرہ مول لے کر کیے جاتے ہیں اس لیے کہ اس کے سوا کوئی دوسرا چارۂ کار نظر نہیں آتا۔

# اعضائے بولی - تناسلی

ہمارے جسم اور خصوصاً اعصاب کی توانائی و طاقت کا انحصار بڑی حد تک اس امر پر ہے کہ ہمارے اعضائے بولی تناسلی اپنے افعال بوجوہ احسن انجام دیں۔ اس سبب سے بھی کہ ان میں صنفی غدود واقع ہوتے ہیں جن کا تعلق تولید وافزائش نسل سے ہے۔ نیز اس سے کہ یہی اعضا ہمارے جسم سے ان غیر ضروری اور مسموم اجزا کو خارج کرنے کے ذمہ دار ہیں جو خون اور دوسری چیزوں میں سے علیحدہ کیے جاتے ہیں۔

اعضائے بولی تناسلی کے دفاعی افعال کا سلسلہ وہاں سے شروع ہوتا ہے جہاں گردوں کے افعال کی حدود ختم ہوتی ہیں گردے خون میں سے تیزاب، سمیات اور بے کار و غیر ضروری مادے چھان کر علیحدہ کر لیتے ہیں اور زائد پانی میں حل کر کے سیال شکل میں مثانے اور مجری البول میں پہنچا دیتے ہیں تاکہ وہاں سے انھیں خارج کر دیا جائے۔ ان سطور میں ان موخر الذکر اعضا سے بحث کرنا مقصود ہے، تاہم اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ ان افعال کی بجا آوری اور صحت مندی کا مدار بڑی حد تک گردوں کے افعال اور اس سیال کی ماہیت پر ہے جسے وہ مثانہ اور مجری البول تک پہنچاتے ہیں۔

پیشاب کی حالت اور اس کے اجزائے ترکیبی سے صحت کی نشان دہی کی جا سکتی ہے۔ صحت کی حالت میں پیشاب صاف ہوتا ہے اور اس میں صرف ہلکی سی تیزابیت ہوتی ہے۔ کچھ دیر رکھا رہنے پر اس حالت میں گدلا معلوم ہوگا اور رسوب نظر آئیں گے جب اس میں تیزابیت معمول سے زیادہ ہوگی۔ ان حالتوں میں بعض نمکیات مثلاً فاسفیٹس، آگزالیٹس یا یوریٹس رسوب کی شکل اختیار کر لیتے ہیں بالعموم اس کا سبب ایسی غذا ہوتی ہے جو زیادہ مرغن ہو یا جس میں لحمی اجزا یا چائے، قہوہ وغیرہ کی زیادتی ہو۔ ان نمکیات کی زیادتی سے بسا اوقات سنگ مثانہ یا سنگ ریزوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

اگر پیشاب گدلا آتا ہو تو یہ اس میں چربی کے ننھے قطرات جراثیم یا مواد (ریپ) کی شمولیت پر دلالت کرتا ہے اور ایسی صورت میں طبی معائنے اور تشخیص کی ضرورت ہے۔ عارضی طور پر گدلا پن برودت یا غذائی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ صورت زیادہ اندیشہ ناک نہیں ہے۔ لیکن مستقل یا زیادہ عرصے کی بے اعتدالی مثلاً سوزش، تیزابیت، رسوب کی زیادتی یا گدلا پن فوری توجہ چاہتا ہے اور اس کے ازالے کے لیے مستقل طور پر اور جم کر معالجہ کرانا چاہیے۔ یہ شکایات کچھ عرصے کے بعد مثانے اور مجری البول کی سوزش اور آماس میں منتج ہو سکتی ہیں اور ان میں درد کا باعث بن سکتی ہیں۔

پیشاب کی خرابی کا حقیقی سبب عموماً اعضائے تناسلی بولی سے علیحدہ اور ان کے باہر ہوتا ہے۔ اس کا سبب گردے یا اور کوئی مرض ہو سکتا ہے۔ بہرحال ان صورتوں میں مکمل اور یقینی طور پر بازیابی صحت کے لیے ابتدائی سبب کو دور کرنے کے فوری اور مخصوص علاج کے علاوہ خاص قسم کی باقاعدگیوں اور احتیاط کی ہمیشہ پابندی کرنی ضروری ہے۔

**غذائی احتیاط:-** اس سلسلے میں غذائی احتیاط سے مقصود یہ ہونا چاہیے کہ ایسی چیزیں استعمال کی جائیں جو تر ہوں جن میں کافی غذائیت ہو اور قلوی اجزا شامل ہوں، چائے، قہوہ، کوکو اور نشہ آور مشروبات سے کم از کم اس وقت تک جب تک مرض کا ازالہ نہ ہو جائے اجتناب لازمی ہے۔ ان کے بجائے پھل، تازہ سبزیاں سویا اور کرفس، اجوائن کی چائے اور دودھ خوب استعمال کرنا چاہیے سبزیاں معمولی طور پر پکا کر یا سلاد کی شکل روزانہ دو مرتبہ کھانی چاہیے۔

اس کا لحاظ رہے کہ تیزابیت پیدا کرنے والی غذاؤں مثلاً سخت گوشت یا زیادہ چکنائی دار گوشت وغیرہ کی طرف آہستہ اور

بتدریج جانا چاہیئے اور نشاستہ دار چیزوں کے استعمال میں بہتر یہ ہے کہ سالم اناج کی غذاؤں اور بھوسی دار آٹے کی روٹی ہی تک اکتفا کیا جائے۔ شہد، پھلوں کے مربے، جام اور کریم آمیز بسکٹ وغیرہ کے استعمال میں چنداں مضائقہ نہیں لیکن زیادہ مفید بہر حال "تازہ پھلوں، سبزیوں اور سلادوں کا استعمال ہے۔ مثانہ یا مجری البول کے درد کی شکایات میں مندرجہ ذیل سہل نسخوں کا استعمال کارگر ہوتا ہے۔

(۱) چائے کا نصف چمچہ کریم آف ٹارٹار ایک گلاس گرم پانی میں روزانہ صبح چودہ دن تک استعمال کی جائے۔

(۲) کھانے کا چمچہ بھر روغن زیتون دن میں تین چار مرتبہ استعمال کیا جائے اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کو کھانے کے چمچہ بھر کچلے ہوئے شلجم یا مولی کے ساتھ آمیز کرکے کھانے سے قبل کھا لیا جائے۔ اس سے پیشاب بڑی سہولت کے ساتھ ہوجاتا ہے۔

## سٹز باتھ اور ورزش

اعضائے تناسلی بولی کی تکالیف سے چھٹکارہ دلانے میں "بیٹھک نہان" بھی کافی اہمیت رکھتا ہے۔ اس قسم کے غسل کا طریقہ حسب ذیل ہے:۔

• ٹب میں تین انچ پانی کے اندر اس طرح بیٹھا جائے کہ پاؤں ٹب سے باہر نکلے رہیں۔ پانی کی مقدار میں بتدریج اضافہ کیا جائے تا آنکہ پانی ناف تک پہنچ جائے۔ پانی اتنا گرم ہونا چاہیئے جو برداشت ہو سکے۔ غسل اس وقت تک جاری رکھنا چاہیئے۔ جب خوب پسینہ آنے لگے۔ اس کے بعد جسم کو تولیے سے ڈھک لینا چاہیئے اور گرم بستر میں کچھ اوڑھ کر لیٹ رہنا چاہیئے اس غسل کو ایک روز بیچ کر کے دو تین ہفتے تک جاری رکھنا چاہیئے۔

ورزش بھی اعضائے تناسلی بولی کی کارکردگی کے نظام کو درست رکھنے میں بہت اہم ہے اور وہ ان کے لیے بھی اتنی ہی ممد ہے جتنی کہ معدے اور آنتوں کے لیے ہے۔ ورزش نہ صرف ان عضلا کو توانا ہی کرتی ہے بلکہ پیشاب کے اخراج میں بھی سہولت پیدا کرتی ہے۔ ثانیاً ورزش تناسلی غدد میں بھی تحریک پیدا کرتی ہے اور ہارمونز کی وجہ سے پورے صنفی نظام پر خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

اس سلسلے میں بہتر ورزشیں وہ ہیں جن سے وہ مقامات متاثر ہوں جو ان سے متعلق ہیں۔ گھٹنوں کو ملانا، گھٹنے موڑے بغیر جھک کر زمین کو چھونے وغیرہ کی قسم کی ورزشیں صبح و شام کرنی چاہیئیں اور میدانی ورزشوں میں ٹہلنا، مختلف قسم کے کھیل وغیرہ مناسب ہیں جن کو دسترس ہو ان کے لیے تیرنا بھی اچھی ورزش ہے۔ لیکن ورزش میں اس امر کی احتیاط مدنظر رہنی چاہیئے کہ اس سے اتنی تھکن یا بار نہ پڑے کہ ان کی افادیت مضرت میں تبدیل ہو جائے۔ نیز ورزش کے بعد سردی کے اثرات سے محفوظ رہنا بھی لازمی ہے۔

---

## آپ بیتی

بقیہ ص ۲۹

بیکار ہو جائے گا۔

غرض میں نے عزم و استقلال سے ورزش کو جاری رکھا اور بازوؤں کی ورزش میں وہ درجہ حاصل کر لیا کہ اب میرا شمار اول درجے کے ورزش کے ماہرین میں ہونے لگا۔ بہت سی ورزش کی انجمنوں اور کلبوں سے مجھے ماہرین فن کے مظاہرہ کرنے کے دعوت نامے آنے لگے اور میں نے جا بجا ان کا مظاہرہ کیا اور لوگوں نے میری مہارت کی خوب خوب داد دی۔ میری شہرت اتنی بڑھ گئی کہ بالآخر مجھے ریڈیو کے محکمہ کی طرف سے ٹیلیویژن پر مظاہرہ کی دعوت دی گئی۔

مفلوج وا پاہج سے قوی ترین بازوؤں کا مالک بن جانا محض عزم صمیم اور استقلال کا کرشمہ ہے لہٰذا میں جسمانی طور پر کمزور اور ناتوان لوگوں کو مخلصانہ دعوت دیتا ہوں کہ وہ میری مثال کو پیش نظر رکھیں اور ورزش ملاومت اور استقلال سے کریں۔ کیا عجب ہے زندگی کی خوشگواریاں اور صحت و توانائی کی شادابیاں ان کے لیے گود پھیلائے انتظار کر رہی ہوں!

# آپ بیتی

اس آپ بیتی سے پتہ چلتا ہے کہ انسان اگر ہمت نہ ہارے اور عزم و حوصلے سے کام لے تو وہ دشواریوں اور مشکلات کا نہ صرف مقابلہ ہی کرسکتا ہے بلکہ اپنی ناکامیوں کو کامیابی سے تبدیل کرسکتا ہے۔ اس شخص کو زمانہ اور زندگی اپنی راہیں بند کرنے کی دھمکیاں دے رہی تھی لیکن وہ انھیں خاطر میں نہ لایا اور عزم و استقلال سے مسلح ہوکر امید و آرزو کی روشنی میں اس نے زندگی کی کٹھن اور پرصعب راہ پر چل کر بالآخر یہ ثابت کردیا کہ دنیا میں اسے ایک صحتمند انسان کی طرح خوشگوار زندگی بسر کرنے کا حق حاصل ہے۔

"ہمدرد صحت"

میں ستمبر ۳۶ء میں پیدا ہوا تھا۔ میری عمر مشکل سے چھ سال کی ہوگی کہ مجھ پر اس نامراد مرض کا حملہ ہوا جسے فالج کہا جاتا ہے۔ نتیجے میں مجھے پانچ سال تک ہسپتال میں رہنا پڑا۔ اس طویل مدت میں میرے لیے بستر پر پڑے ایڑیاں رگڑنے کے علاوہ اور کیا شغل ہوسکتا تھا! میں بچپن کی زندگی کی تمام دلچسپیوں اور مسرتوں سے محروم تھا لیکن صغر سنی کے باوجود میرا دماغ برابر غور و فکر میں ڈوبا رہتا تھا اور تندرست ہونے کی خواہش اور صحتمند لوگوں کی طرح چلنے پھرنے کی امنگ رہ رہ کر میرے دل میں پیدا ہوتی تھی، ہسپتال کے علاج نے مجھے کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں پہنچایا اور اس پانچ سال کی مدت کے اختتام پر میرے پاؤں بیکار تھے۔ میں نے محسوس کیا کہ اب میرے لیے صرف دو راہیں ہیں ایک تو یہ کہ میں زندگی بھر اپاہج رہوں اور دوسروں کے رحم و کرم پر گزارہ کروں اور دوسری یہ کہ کچھ بھی ہو میں خود ایک بار کوشش کروں خواہ اس میں مجھے کتنی ہی تکلیف کیوں نہ اٹھانی پڑے۔ میں نے آخری صورت کو ترجیح دی۔ اس کے اختیار کرنے سے ایک تو مجھے لوگوں کو طعنے دینے کا موقع نہ ملے گا دوسرے یہ حسرت بھی نہ رہے گی کہ کوشش نہ کی۔

ہسپتال سے نکلتے ہی میں نے ورزش کی طرف توجہ کی میں سمجھتا تھا کہ میری ٹانگیں تو بہرحال اب بہت زیادہ مضبوط اور سڈول نہ ہوسکیں گی لہٰذا میں نے بالائی جسم کے نشوونما اور تنومندی و استحکام پر اپنی توجہ زیادہ مرکوز کی۔ کچھ عرصہ جسم کو ورزش کرنے سے نتیجہ خاطر خواہ نکلا اور میری امید بندھ گئی میرے ہاتھ اور بازوؤں میں نمایاں ترقی ہوتی ہوئی معلوم ہوئی اور پاؤں بھی پہلے سے زیادہ جاندار محسوس ہونے لگے۔

جسمانی ترقی کی یہ رفتار سمند شوق کے لیے تازیانہ ثابت ہوئی اب میں نے سینہ، گردن اور خصوصیت کے ساتھ بازوؤں کی ورزش پر معلومات فراہم کیں اور ان پر عمل کرنے لگا کچھ عرصے کے بعد میرے بازو غیر معمولی طور پر مضبوط ہوگئے اور میرے عضلات خوب نشوونما اور ترقی یافتہ نظر آنے لگے۔ میں بازوؤں پر اپنا پورا بوجھ آسانی سے سہار سکتا تھا اور بازوؤں کی مدد سے بہت سی ورزشی مشقیں انجام دے سکتا تھا۔ ادھر میں نے مدرسے میں داخلہ لے لیا تھا لیکن تعلیم کے ساتھ ساتھ میں ورزش کی طرف سے کبھی غافل نہ ہوا میں نے اسے برابر حرز جان بنائے رکھا۔ میں جانتا تھا کہ اگر میں نے اس کی طرف سے تساہل برتا تو میرا تمام کیا دھرا

(باقی صفحہ ۲۵ پر)

# معلومات

## برف بہ حیثیت مخدّر

عمل جراحی کے لیے جسم کے زخمی حصوں کو برف سے ٹھنڈا کرنے کا طریقہ پہلے پہل امریکا میں ڈاکٹر فریڈرک ایلن اور ڈاکٹر سیمین کراسمین نے ۱۹۴۱ء میں استعمال کیا تھا۔ اس عمل تبرید کو اس وقت سے اب تک خاطر خواہ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ اس کا استعمال اس مقصد سے ہوتا ہے کہ مجروح عضو کا درد اور ورم کم کیا جائے۔ آپریشن کے لیے اس حصے کو بے حس کر دیا جائے۔ مجروح نسیجوں کو محفوظ رکھا جائے اور بوسیدگی سے بچایا جائے اور زہریلے مادہ کو پھیلنے سے روکا جائے۔ مزید برآں عضوی قطع برید کے ہزاروں کیسوں اور ایسی حالتوں میں جبکہ بڑھاپے یا انتہائی کمزوری یا خون کی بڑی مقدار ضائع ہو جانے کے باعث مریض کو کلوروفارم نہیں دیا جا سکتا، برف کو بہ حیثیت مخدر استعمال کیا گیا ہے اور یہ طریقہ کامیاب ثابت ہوا ہے۔

"جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" نے پچھلے دنوں ایک شخص کے متعلق رپورٹ شائع کی ہے جس کے دونوں پیر ریل گاڑی سے کٹ گئے تھے۔ ان زخمی اعضا کو بہت جلد برف کی ایک بڑی مقدار میں پیک کر دیا گیا تاکہ درد میں کمی ہو اور وہ بوسیدگی اور سمیّت سے محفوظ رہیں۔ اس اثنا میں مریض کا صدمہ کم کرنے کی کوشش کی گئی اور دو دن بعد مریض اس لائق ہو گیا کہ اس پر کامیاب عمل جراحی کیا جا سکے۔

امریکن میڈیکل ریکارڈ میں اب تک برفانی علاج کی زیادہ سے زیادہ مدت ۸۹ روز ہے۔ ایک بوڑھی عورت کے گھٹنے میں بہت شدید درد اور ورم تھا۔ یکایک اس میں سمیّت پیدا ہو گئی اور زخم سڑنا شروع ہو گیا۔ پہلے سلفائی ادویہ دی گئیں مگر جب یہ ناکام ثابت ہوئیں تو پیر کو کاٹ دینے کے سوا کوئی صورت باقی نہ رہی۔ لیکن چونکہ مریضہ کی عمر زیادہ تھی اور آپریشن کے دوران میں ضروری تھا کہ سمیّت کو دو نسیجوں کے بیچ سے چاقو چلایا جائے اور یہ موخر الذکر عمل بہت خطرناک تھا۔ اس لیے پہلے برف کے ذریعہ تبرید کا تجربہ کیا گیا۔ اس سے اتنا نمایاں فائدہ ہوا کہ اسی عمل کو جاری رکھا گیا۔ یہاں تک کہ سمیّت جاتی رہی اور پیر اچھا ہو گیا۔ اس طرح اس ضعیفہ کی ٹانگ بھی بچ گئی اور زندگی بھی۔

برف کے مخدر میں ایک خوبی یہ ہے کہ مریض بے ہوش نہیں ہوتا اور آپریشن کے بعد نقل خون یا محرک دواؤں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس "تخدیر بہ ذریعہ تبرید" کا بنیادی نظریہ یہ ہے کہ جب اعصاب بالکل سرد ہو جاتے ہیں تو ان میں احساس اور عصبی تحریک کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ مثلاً اگر کسی پیر پر عمل جراحی کرنا ہو تو اس پر "مڑور دار طوق" یا گانٹھ باندھ کر اس کا دوران خون کم کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد پورے پیر کو برف کے اندر پیک کر کے برودت کو ۴۰ ڈگری "فارنہائٹ" تک پیر میں سرایت کرنے دیا جاتا ہے۔ اس میں ایک فائدہ یہ ہے کہ تبرید کے ذریعے تخدیر میں متاثرہ حصے کے تمام خلایا بھی بے حس ہو جاتے ہیں اور دوسرے مخدروں کے استعمال میں صرف اعصاب ہی بے حس ہوتے ہیں۔

---

## مرنے کا ارادہ

جو شخص خودکشی کرتا ہے وہ خدا سے، مذہب سے، قانون سے، اور اپنی عقل کے فطری تقاضے یعنی اپنی ذاتی بقا کی خواہش سے منھ پھیر لیتا ہے۔ تاہم اوسطاً ہر سال ہزاروں آدمی خودکشی کرتے ہیں اور ہزاروں آدمی کوشش کر کے ناکام ہو جاتے ہیں۔ اس کا سبب کیا ہے؟ پچھلے دنوں اعداد و شمار کے ذریعے اس کا جواب یہ دیا گیا ہے کہ ان لوگوں کا دماغی توازن ٹھیک نہیں ہوتا۔ اور ان میں نتیجۃً اخلاقی فیصلہ کرنے کی قوت سلب ہو جاتی ہے۔ اس تحقیقات کا نتیجہ "ڈزیز آف نروس سسٹم" نامی امریکن رسالے میں شائع ہوا ہے "شکاگو سائکیاٹرک

انسٹی ٹیوٹ" کے تین ممبروں نے ایک سو آدمیوں کا پورا مطالعہ و مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے خودکشی کی کوشش کی تھی مگر زندہ بچ گئے تھے۔ ان میں سے ۴۰ آدمیوں کو تو دماغی امراض کے ہسپتال میں بھیج دیا گیا اور ۲۶ کا نفسیاتی علاج کیا گیا۔ ان میں سے ۲۰ آدمیوں کے متعلق یہ پایا گیا کہ وہ عشق میں مبتلا تھے۔ مگر ماہرین نے یہ رائے ظاہر کی کہ "ناکام عشاق عام طور پر خودکشی کا کوئی کامیاب و موثر طریقہ اختیار نہیں کرتے۔" ۳۰ آدمیوں نے "شراب نوشی" کو اپنے ارادے کا سبب بتایا۔ دوسرے اسباب یہ معلوم ہوئے ——— فریب خیال ۹ ——— گھریلو پریشانیاں ۷ ——— خطرے کا احساس ۸ ——— کسی برے کام کے باعث شرم و غیرت ۳ ——— خراب مکان ۱ ——— مایوسی ۱

لیکن ماہرین کے خیال میں یہ اسباب جو محسوس کیے گئے سطحی اور گمراہ کن ہیں۔ نفسیاتی مطالعہ سے جو اصل سبب معلوم ہوتا ہے وہ "جرم کا احساس اور خود کو سزا دینے کی خواہش" ہے۔ لیکن جب خودکشی کی کوشش صرف ڈرامائی اثر پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہے اس میں بوڑھے نہیں بلکہ زیادہ جوان یا نوجوان ہی لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔ خودکشی کے انسداد کے لیے کوئی کامیاب سفارش نہیں کی جا سکتی، مگر ماہرین کا خیال ہے کہ ازدواجی زندگی کا بندھن اور بال بچوں کا ہونا اور مذہبی و اخلاقی جذبات خودکشی کو روکتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی ذات کو دوسروں کی امانت یا ملکیت سمجھتے ہیں۔

## "ملیریائی طفیلیوں کی کمین گاہ"

لندن کے مشہور اخبار "ڈیلی گرافک" نے پچھلے دنوں ایک عجیب اطلاع شائع کی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ دو آدمیوں نے نہ صرف ہندوستان اور پاکستان بلکہ ساری دنیا میں سب سے زیادہ انسانوں کو ہلاک کرنے والے مرض یعنی "ملیریا" کے خلاف جنگ کرنے کے لیے ایک اہم ترین دریافت پیش کی ہے۔ ایک کا نام کرنل ایچ ای شورٹ ہے (عمر ۶۲ سال)، وہ لندن کے "اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن" کے شعبہ "جراثیمیات" کے ڈائرکٹر ہیں، اور دوسرا ایک نامعلوم شخص ہے جس نے تجربے کے لیے رضاکارانہ طور پر خود اپنی ذات کو پیش کیا اور ڈاکٹر موصوف کی دریافت کو پایۂ ثبوت تک پہنچنے کا موقع دیا۔ کرنل شورٹ نے اس سلسلے میں دس سال تک ریسرچ کیا تھا۔

سائنس دانوں نے تسلیم کر لیا ہے کہ پچھلے چالیس سال کی مدت میں یہ اہم ترین واحد قدم ہے جو ملیریا کے خلاف اٹھایا گیا ہے۔ کرنل شورٹ کہتے ہیں "جب "انوفیلی" مچھر کسی شخص کو کاٹتا ہے تو ملیریا کے طفیلی کیڑے تقریباً نصف گھنٹے تک خون کے دھاروں میں گردش کرتے ہیں۔ اس کے بعد لاپتہ ہو جاتے ہیں۔ تیس سال تک ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتے رہے ہیں کہ اس وقت سے لے کر دس روز بعد تک جب کہ وہ پورے تربیت یافتہ ملیریائی جراثیم کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ وہ جسم کے کس حصے میں چھپ جاتے ہیں۔ جانوروں پر تجربہ کرنے اور سخت پیچیدہ اور پریشان کن تحقیقات کے بعد یہ معلوم ہوا کہ ملیریائی "پیراسائٹ" (طفیلی کیڑے) خون میں نصف گھنٹے تک دورہ کرنے کے بعد جانور کے جگر میں مقیم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد دوسرا قدم یہ تھا کہ ان طفیلی کیڑوں کے متعلق یہ دریافت کیا جائے کہ آیا انسانی جسم میں بھی ان کا طرز عمل ایسا ہی ہوتا ہے یا نہیں۔ یعنی یہ جگر میں پناہ لیتے ہیں یا کہیں اور چھپ جاتے ہیں۔ الیسم کے ہسپتال میں ایک ایسا مریض مل گیا جو رضاکارانہ طور پر آپریشن کے لیے راضی ہو گیا۔ جب اس کے جگر کا معائنہ کیا گیا تو اس میں ملیریائی جراثیم موجود تھے۔ اب ریسرچ کرنے والوں کو اور اطبا کو یہ بات معلوم ہو گئی کہ ملیریا کے علاج میں کس بنیادی مسئلہ کی طرف توجہ رکھنی چاہیے اور انسانی جسم کے کس عضو کو ملیریائی جراثیم کا مخزن سمجھنا چاہیے۔"

یہ دریافت اس درجہ اہم ہے کہ کچھ روز ہوئے کرنل شورٹ نے مشرق وسطیٰ اور مشرق بعید کے تمام ممالک کو ریڈیو براڈکاسٹ کے ذریعے اس کی خبر دی تھی تاکہ منطقہ حارہ کے تمام ممالک میں ملیریا پر ریسرچ کرنے والوں کو یہ ضروری بات معلوم ہو جائے۔

"ادارہ"

# ہوائی نرسیں

یہ دوسری جنگ عظیم کے دلیری اور بہادری کے لاتعداد واقعات میں سے ایک واقعہ ہے جو ہوائی نرسوں سے متعلق ہے۔ خواتین اپنے ملک کی خدمت کس طرح کر سکتی ہیں۔ یہ مضمون اس کا آئینہ دار ہے۔ خود کو خطرات میں ڈال کر زخمیوں کی جان بچانا ان کی صحیح خدمت کرنا کس قدر دلچسپ کام ہے! مگر یہ دلچسپی ان ہی کو ہو سکتی ہے دنیا میں جن کا مقصد خدمت ہے اور وہ جو اپنی ہی خدمت اور اسی کوشش میں لگے رہتے ہیں وہ دنیا کی حقیقی مسرتوں سے محروم رہتے ہیں۔ ذیل کا مضمون ہم سب کے لیے لائق توجہ ہے۔

'ہمدرد صحت کراچی'

پیسفک آرمی ایئر ٹرانسپورٹ کمانڈ کی قیادت میں پیسفک ڈویژن کی سو ہوائی نرسوں نے تین ماہ کی مدت میں ۲۷۰۰۰ ہزار بیماروں اور زخمیوں کو ہوائی جہازوں کے ذریعے میدان جنگ کے خطرات سے نکال کر صدر کیمپ کے ہسپتالوں میں بہ حفاظت تمام پہنچایا۔ اس دوران میں فقط ایک مریض راستے میں مرا باقی تمام کے تمام ہسپتال میں زندہ بچ گئے۔

یہ خیال ہو سکتا ہے کہ ان نرسوں کی سخت قسم کی ڈیوٹی اور زخمیوں سے مستقل رابطہ نے ان کے مزاج میں ایک گونہ سختی پیدا کر دی ہوگی۔ لیکن لطف یہ ہے کہ یہ نرسیں اس سخت کام کو نہایت خندہ پیشانی سے انجام دیتی رہیں اور ان کی پیشانی پر بل تک نہیں آیا۔ انھیں تربیت ہی ایسی دی ہے کہ وہ اپنے کام سے متعلق ہر قسم کی کھکھیڑ کو اس طرح رنگین کریں کہ تکان و شدید محنت بھی ان کے دماغی توازن و سکون کو نہ بگاڑ سکے۔

ایک شب آدھی رات کے وقت میں ان نرسوں میں سے بعض کے ساتھ ایک صاف سی کٹیا میں بیٹھی تھی۔ یہ گویا سائپان میں ان نرسوں کے کوارٹر تھے۔ میں وکٹوریہ پولوسکی کی شریک کمرہ تھی۔ جو سب سے پہلے لیٹنے میں گئی تھی۔ اس وقت وہ اپنی چارپائی پر دراز تھی۔ ایک رات قبل ہی وہ جزائر فلپائنز سے ۱۸ گھنٹے کی ہوائی ڈیوٹی دے کر آئی تھی اور اپنے ساتھ ۲۲ زخمی لڑکوں کو سائپان کے ہسپتال میں لائی تھی۔ آج رات پھر وہ اپنی باری کا انتظار کر رہی تھی۔ اسے مریضوں اور زخمیوں کا ایک جہاز بھر کر مارشلیز لے جانا تھا۔

وکٹوریہ سنہرے بالوں والی ایک چھوٹے قد کی نرس تھی۔ جس وقت وہ اپنی ڈیوٹی سے متعلق پینٹ، قمیص اور بھاری بھاری جنگی جوتے پہنتی تھی تو اس کی نسائیت اور بھی زیادہ نمایاں و واضح ہو جاتی تھی۔ اس کا سیاہ سبزی مائل خود پلنگ پر اس کے پاس رکھا ہوا اس کے جثہ اور قد سے کوئی مناسبت نہیں رکھتا تھا۔

جب رات کو اور نرسیں آئیں تو وکٹوریہ جو اس وقت تک بالکل خاموش لیٹی آرام کر رہی تھی ان سے خوش گپیوں میں مشغول ہو گئی۔ ان کی باتوں میں نسائیت تھی اور دوران گفتگو میں خوب زور زور سے ٹھٹے مار مار کر ہنس رہی تھیں۔ اس اثنا میں ٹیلیفون کی گھنٹی بجی اور ہماری چلنے کی باری آئی۔

بڑے ہوائی جہاز کے چاروں طرف زخمیوں کی گاڑیاں کھڑی تھیں۔ جہاز کے اندر کافی روشنی تھی اور وہ آدمیوں سے بھرا ہوا تھا۔ ڈاکٹر ان مریضوں کی جو جہاز میں لائے جا رہے تھے باقاعدہ پڑتال کر رہے تھے اور ایک طبی کور مریضوں کو جہاز کے ایک کمپارٹمنٹ میں آرام سے ان کی جگہوں پر باندھ کر بٹھا رہی تھی۔ وکٹوریہ ہر مریض

سے خندہ پیشانی سے بات کر رہی تھی اور ان کو ڈولیوں میں آرام سے بیٹھنے میں مدد کر رہی تھی۔ وہ مریض جو چل پھر سکتے تھے وہ ایک طرف اپنی بالٹی نما سیٹوں میں بیٹھ گئے۔

ایک ایمبولنس جہاز ایمبولنس موٹر کار کی طرح نہ سفید ہوتا ہے اور نہ اس میں ہسپتال کے مرہم و دواؤں کی سی بو آتی ہے۔ بلکہ اس کا رنگ بادامی ہوتا ہے۔ جہاز میں مریضوں کو فوجی کمبلوں میں اچھی طرح لپیٹ دیا گیا۔ ان کے چہرے نہایت ماندہ تھے اور وہ جو بڑی عمر کے تھے ان کی ڈاڑھیاں نہ مونڈنے کی وجہ سے بڑھ گئی تھیں۔ پرانی پٹیوں کمبلوں اور فوجی کپڑے کی بو آ رہی تھی۔ نصف شب سے زیادہ گزر چکی تھی۔ مریضوں کو نیند آ رہی تھی۔ جہاز میں بیٹھے بیٹھے وہ تھک گئے تھے۔ کبھی وہ جہاز کی چھت کو دیکھتے کبھی ڈولیوں کو اور کبھی نرسوں سے آنکھیں چار ہوتیں تو مسکرا دیتے۔ وہ پرواز کے منتظر تھے اور چاہتے تھے کہ کسی طرح ان کے فضا اور ماحول میں تبدیلی ہو۔

ایک لڑکا میرے قریب بیٹھا تھا۔ اس کا ہاتھ اڑا ہوا تھا اور بازو مضبوط کھپچی سے بندھا ہوا تھا۔ وہ بالکل نوعمر تھا۔ اس کے سر کے بال اس قدر بڑھ گئے تھے کہ لٹوں کی شکل میں لٹک رہے تھے۔ میں نے اس سے مخاطب ہو کر کہا "گھر پہنچیں گے۔ خوب لطف رہے گا ہے نا؟" اس نے اس کے جواب میں دوسری طرف دیکھتے ہوئے کہا "میں تو اپنے ساتھیوں کو اس طرح چھوڑ کر جانے سے بالکل خوش نہیں ہوں، مجھے اس طرح اپنے وطن جانے کی کوئی خوشی نہیں بلکہ نفرت ہو۔ ہم سب نے کچھ عرصے ساتھ گزارا ہے۔"

اتنی دیر میں وکٹوریہ آئی۔ اس نے لڑکے کی حفاظتی پیٹی کو اچھی طرح کس کر باندھا۔ اب جہاز اڑنے والا تھا۔ سوائے جہازیوں نرس اور اس کے مریضوں کے باقی سب لوگ جہاز سے اتر گئے اور جہاز دیکھتے دیکھتے فضا میں بلند ہو گیا۔ کچھ بلندی پر پہنچ کر جب جہاز سیدھا ہوا تو اس کی اسی اچانک حرکت سے ایک مریض اپنی جگہ سے فرش جہاز پر آن پڑا۔ وکٹوریہ نے فوراً اس کے لیے فوجی کمبل کا ایک گدا بنایا اور اس کو وہیں فرش پر آرام سے لٹا لیا۔ وکٹوریہ نے اس کی تکلیف رفع کرنے کو کچھ ادھر ادھر کی دل خوش کن باتیں کیں، اس کی نبض دیکھی لیکن اسے سوائے معمولی صدمہ اور تھکاوٹ کے کوئی اور نقصان نہ پہنچا تھا۔

وکٹوریہ نے اپنا راؤنڈ شروع کیا۔ ہر مریض کا ٹکٹ پکڑ لیا۔ خواب آور اور افیون کی گولیاں جن مریضوں اور زخمیوں کو ضرورت تھی دیں۔ اس نے مریضوں کو جنھیں زیادہ سردی لگ رہی تھی مزید کمبل اڑھائے۔ کچھ مریض پہلے ہی سے اونگھ رہے تھے اس نے ان سب کے کمبل کھول کھول کر ان کو اڑھائے اور اچھی طرح ڈھک دیا تاکہ سردی و ہوا سے محفوظ رہیں۔ اس وقت سردی کافی ہو گئی تھی۔ سائپان کی گرم ہوا کے مقابلے میں اور بھی زیادہ محسوس ہو رہی تھی۔ ہم کافی بلندی پر تھے۔ جن مریضوں کو آکسیجن کی ضرورت ہو سکتی تھی، ان کے لیے آکسیجن تیار تھی۔ ہمارا پورا سفر ۸ گھنٹے کا تھا اور ابھی ہمیں پرواز کیے صرف دو ہی گھنٹے ہوئے تھے۔ وکٹوریہ نے ان دو گھنٹوں میں ایک سیکنڈ بھی آرام نہیں کیا تھا۔ میں اسے برابر دیکھ رہی تھی۔ مریضوں اور زخمیوں کے درمیان وہ جانتی ہی نہ تھی کہ آرام کس چڑیا کا نام ہے۔ چار انجنوں کے شور میں وہ خاموشی سے ادھر سے ادھر اور ادھر سے ادھر ایک ایک مریض کی ضرورتوں کو پورا کر رہی تھی۔ مجال نہیں کہ کوئی مریض ذرا حرکت کرے اور وکٹوریہ موجود نہ ہو۔

اچانک جہاز نے غوطہ کھایا اور کافی نیچے چلا گیا۔ اس کے ایک طرف کے دو انجن یک لخت بند ہو گئے۔ البتہ دو انجن ابھی اپنا کام کر رہے تھے۔ میں نے اپنی ہمت باندھے رکھی اور وکٹوریہ کو دیکھا کہ اس کے چہرے پر بالکل ملال نہ تھا اور کسی قسم کی پریشانی کے آثار نہ تھے۔ تمام مریض جاگ اٹھے تھے اور وکٹوریہ کی طرف طمانیت قلب کے لیے دیکھ رہے تھے۔ وہ ایک قریبی ڈولی کو پکڑے ہوئے اپنا توازن قائم کیے ہوئے تھی۔ جہاز چکر کھا رہا تھا اور نہیں کہا جا سکتا تھا کہ اس کے بعد کیا صورت پیدا ہو۔ وکٹوریہ کے چہرے پر کوئی تغیر نہ تھا۔ اس نے جھک کر ایک مریض لڑکے سے بات کی جو کمر سے پاؤں تک پلاسٹر کے کیس میں جکڑا ہوا تھا۔ وہ اس سے بات کر کے مسکرائی اور اس کے مسکراتے ہی تمام مریض جو اس کے چہرے سے خطرے کا اندازہ کرنا چاہتے تھے، مسکرا دیے۔ تھوڑی

(باقی صفحہ ۷۶ پر)

# طبِ قدیم کی نشاۃِ جدیدہ

از جناب حکیم محمد یحییٰ خاں صاحب ایڈیٹر "ارمغان" راولپنڈی

حکیم محمد یحییٰ خاں صاحب طب یونانی کے پُرجوش حامیوں میں سے ہیں اور عملی آدمی ہیں۔ انھوں نے حمایت طب میں ایک ہفتہ وار اخبار "ارمغان" راولپنڈی سے شایع کرنا شروع کیا ہے۔ ارمغان کا پہلا اشوع ہمیں ملا ہے۔ ساتھ ہی اس کا اداریہ برائے اشاعت وصول ہوا ہے جو ہم ذیل میں درج کر رہے ہیں۔ "ارمغان" سے ہمیں بجا طور پر یہ توقع ہے کہ وہ طب یونانی کو ایک "سٹیٹ طب" کی حیثیت دلانے میں معاون و مددگار ثابت ہوگا جس کے لیے پوری دنیائے طب اس وقت کوشاں ہے۔

"ہمدرد صحت"

صبحِ امید کہ بد معتکفِ پردۂ غیب
گو برون آی کہ کارِ شبِ تار آخر شد

ایک وقت تھا جب کہ مغرب زدہ طبقوں اور طب یورپ کے اجارہ داروں کی طرف سے بڑے زور کے ساتھ یہ شور مچایا جا رہا تھا کہ:

"طبِ قدیم دورِ وحشت کی یادگار اور ناکارہ چیز ہے۔
اس کے مسائل غلط اور دوائیں بے کار ہیں۔ موجودہ متمدن
دنیا کو اس کی کوئی ضرورت نہیں ہے اور عصر حاضر کی ترقی
یافتہ طبوں کے سامنے اسے زندہ رہنے کا کوئی حق نہیں ہے"

مخالفانہ پروپیگنڈے کا یہ ڈھول اتنے زور سے پیٹا گیا کہ سننے والوں کے کانوں کے پردے پھٹنے لگے۔ حامیانِ طب قدیم بہتیرے چیخے چلائے، بڑا واویلا کیا کہ:-

"سادہ لوحوں کو دھوکا دیا جا رہا ہے۔
خلوص و محبت کی دنیا میں بغض و عناد کی آگ لگائی جا رہی ہے
صداقت کو جھٹلایا اور حقیقت کا منھ چڑایا جا رہا ہے اور سورج کے
منھ پر تھوکنے کی ناپاک جسارت کی جا رہی ہے"۔

مگر اس شورا شوری میں ان غریبوں کی کون سنتا تھا۔

مخالفت و استبداد کی طوفان در آغوش گھٹائیں ملک کی فضائے بسیط پر چھائی ہوئی تھیں۔ جدھر دیکھو تاریکی ہی تاریکی مسلط تھی۔ گھٹا ٹوپ تاریکی اور ہیبت ناک تاریکی، تباہ کاری و غارت گری کا ایک سیلاب تھا کہ ہر طرف سے امڈا چلا آ رہا تھا۔ ملک کی دولت اور اہل ملک کی صحت کا لہلہاتا گلشن "خانہ براندازانِ چمن" کی زد میں تھا۔ ہمدردان طبِ قدیم کے دل اس طغیانِ انقلاب میں ڈوبے جا رہے تھے وہ سمجھتے تھے کہ مغربیت کا سیلِ بے پناہ ان کے انسانیت نواز، روحانیت افروز اور مشرقی خلوص و مروت کے پیکر، فن کی ٹوٹی پھوٹی کشتی کو ایک ہی ریلے میں بہالے جائے گا اور ان کی کشتی خستہ و گستہ، شکستہ و بوسیدہ کشتی جس میں زمانے کے بے رحم انقلابی ہاتھوں نے بیسیوں رخنے ڈال رکھے تھے، طوفانی لہروں کے تھپیڑے کھا کھا کر پاش پاش ہو جائے گی۔

وہ کچھ کرنے کے لیے بے تاب ہو ہو کر اٹھتے مگر ؎

ہوا مخالف و شب تار و بحر طوفاں خیز
گسستہ لنگرِ کشتی و ناخدا خفتہ است

کا یاس انگیز منظر دیکھ دیکھ کر بیٹھ جاتے تھے۔

لیکن طبِ قدیم جس نے انقلابات ہی کی گود میں پرورش پائی تھی۔ چرخ بوقلموں کی اس شعبدہ بازی و عربدہ کاری کو کب خاطر میں لا سکتی تھی۔ ہاں! وہ طبِ قدیم جس کی آنکھوں نے گزشتہ تین ہزار سال میں ابلق ایام کے نت نئے بدلتے سینکڑوں رنگ دیکھ ڈالے تھے آج بھی اس طوفانِ انقلاب کی آغوش میں اپنی تاریخی عظمت و وقار دیکھ

متانت و اعتماد کے ساتھ کھڑی مسکرا رہی تھی۔ اس کی دنیا پر مصائب کی یلغار تھی۔ لیکن اس کا دل سکینت و طمانیت سے لبریز تھا۔ اس کے چہرے پر بے خوفی کی تابناکی تھی اور بے فکری کی لاابالیانہ شگفتگی ؎

نہ کچھ تیزی چلی بادِ صبا کی
بگڑنے پر بھی زلف ان کی بنا کی

گویا وہ سیم و زر کے سائے میں پروان چڑھائے جانے والی طبوں کے مقابلے میں اپنے "حسن ذات" سے پوری طرح آگاہ تھی۔ اور زبانِ حال سے کہہ رہی تھی ؎

ہزار نقد بہ بازار کائنات آرند
یکی بہ سکہ صاحب عیار ما نرسد

آخر وقت آگیا جب کہ صبر و استقامت کے اس کوہِ وقار کے پاؤں سے فضول و بے سود اپنا سر ٹکرا ٹکرا کر مغربی یورش ابتلا کا یہ طوفانِ عظیم ناکام و نامراد لوٹنے پر مجبور ہوا۔ اس کی سرپرست اور مربی حکومت اپنی ہی قائم کردہ تحقیقاتی کمیٹیوں اور ان کے مسلم الثبوت اراکین کے یہ فیصلے سن سن کر کھسیانی ہونے لگی۔ کہ

"طبِ قدیم کا علم الادویہ آج بھی ہمیں بہت کچھ سکھا سکتا ہے۔ یہ طبیں اپنے علم و فن کے اعتبار سے یقیناً سائنٹفک اور قابلِ قدر ہیں۔ بہت سے امراض ہیں جہاں یورپ کی ترقی یافتہ طبیں ناکام رہتی ہیں۔ طبِ قدیم اپنی کامیابی اور شفا بخشی کے باعث سر افتخار بلند کر سکتی ہے۔" وغیرہ وغیرہ۔

اب ابلقِ ایام نے تاریخ کا ایک اور موڑ کاٹا۔ بطنِ گیتی سے مملکتِ خداداد پاکستان نے جنم لیا اور اسلامی علوم و فنون کو صدیوں کے بعد ذبوں و ہزال و ضغطہ و ضیق سے شفا حاصل کرنے کا موقع ملا

للہ الحمد ہر آں چیز کہ خاطر میخواست
آخر آمد زپسِ پردۂ تقدیر پدید

اللہ تبارک و تعالیٰ نے ہمارے جسدِ ملی کو پنجۂ اغیار سے چھڑا کر ہمیں ایک بار پھر یہ زریں موقع عطا فرمایا ہے کہ اپنی روح سے دورِ انحطاط کی وہ کثیف و ناپاک آلودگیاں کافور کر دیں جو ہماری حیاتِ قومی کو دق بن کر چمٹی ہوئی تھیں۔ آؤ! کہ ہم عالم انسانیت کے پُر بہا دور کے ترقی یافتہ علوم و فنون کی جاں بخش و روح پرور فضا کو از سرِ نو شگفتہ و شاداب بنائیں اور اپنی ملت کے لیے جسمانی و روحانی، ذہنی و وجدانی عقلی و فکری حیاتِ تازہ کا سامان مہیا کریں۔

طبِ قدیم ہمارا موجبِ صد ناز و افتخار ورثہ ہے ؎

آفتابیست درخشندہ کہ از طلعتِ او
رفت بر چرخ بریں کوکبِ دولتِ ما

آج اس کی نشاۃ ثانیہ کا بہترین موقع صدیوں کے بعد ہاتھ آیا ہے۔ فن کے نام لیوا اپنے فرض کا احساس کریں۔ خود اٹھیں، اپنے بھائیوں کو اٹھائیں اور نہ صرف پاکستان کو اس بہترین اسلامی فن کی نشو و ارتقا پر آمادہ کریں بلکہ خود بھی علم و فن کے بہترین ساز و سامان سے آراستہ و پیراستہ ہو کر چشمِ عالم میں کھُب جائیں۔ آؤ! کہ ہم طبِ قدیم کو جو کبھی یونانی سے عربی کہلاتی تھی اسلامی اور پاکستانی طب بنا کر اپنا اور اپنے ملک کا نام رہتی دنیا تک زندہ کر دیں اور دنیا کو بتا دیں کہ ؎

زمانہ ایک حیات ایک کائنات بھی ایک
دلیلِ کم نظری قصۂ جدید و قدیم

---

## تحفہ پیش کیجیے

---

جب آپ کے دل میں اپنے کسی عزیز دوست کو کوئی تحفہ پیش کرنے کا خیال آئے تو آپ کو اس زمانہ میں کئی بار غور کرنا چاہیے کہ آپ کیا پیش کریں۔ تحفہ ایسی چیز کا پیش کرنا چاہیے جو فائدہ مند بھی ہو مثلاً بجائے کسی اور چیز کے آپ ہمدرد صحت تین سال کے لیے بطور تحفہ پیش کر سکتے ہیں۔ آپ کے دوست کے پاس ہر ماہ ہمدرد صحت پہنچا کرے گا۔ اس طرح پورے تین سال تک آپ کا دوست اس تحفہ کو فراموش نہیں کر سکتا۔ اس تحفہ کی قیمت تینوں سال کے لیے صرف دس روپے ہے۔ غور فرمایئے کہ یہ کتنا قیمتی تحفہ ہے۔

"ادارہ"

(مراسلات)

# کراچی میں دھنونتری مہاراج کا یوم پیدائش

۲۰ اکتوبر ۱۹۴۹ء کو کراچی کے سوامی مندر میں ویدوں حکیموں اور ڈاکٹروں نے مل کر آیوروید طریق علاج کے موجد بھگوان دھنونتری مہاراج کا یوم پیدائش منایا۔ کوی راج پنڈت پریم شرماجی نے اپنی ایک مختصر تقریر میں بتایا کہ دھنونتری مہاراج کہاں اور کن حالات میں پیدا ہوئے اور انھوں نے آیورویدک طریقہ علاج کی بنائیوں کر ڈالی۔ مختلف مقررین نے اس بات پر زور دیا کہ حکومت وقت کو اب علاج معالجہ کے معاملے میں بدیسی غلامی سے نجات حاصل کرنی چاہئے اور یہ کہ ہم سب کو مل کر دیسی طریقہ علاج کو ملک میں رائج کرنا چاہئے۔ مسٹر جمشیدجی نسروانجی مہتا نے فرمایا:۔

"انگریزی راج میں ہم اپنے ملک کے علاج معالجہ کو بھولے ہوئے تھے۔ لیکن اب ہمیں اپنی آنکھیں کھول لینی چاہییں اور اپنے ملک ہی میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں سے اپنی بیماریوں کا علاج کرنا چاہئے اور جو سالانہ ایک کروڑ روپیہ غیر ملکوں کو جاتا ہے اسے فوراً روک دینا چاہیے۔ میں اپنے تجربہ کی بنا پر کہتا ہوں کہ دیسی طریقہ علاج میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں ہے۔ یہ طریقہ علاج سائنٹفک ہے اسے ایسا نہ سمجھنے والے بھولے ہوئے ہیں۔"

جلسہ میں شرکت کرنے والوں میں قابل لحاظ نام یہ ہیں:۔

ویدراج پنڈت لعل من داس اوجھا، ویدراج ڈی این شرما، ویدراج جگ موہن شرما۔ ویدراج وی۔ این بھردواج ویدراج ابراہیم صاحب، ویدراج پنڈت پریم شرما شاستری صاحب، حکیم محمد احسن، حکیم خواجہ گل محمد، حکیم علی محمد قادری صاحبان۔ ڈاکٹر جی۔ ایم بلوچ، ڈاکٹر چوتھ راج اور ڈاکٹر بھگوان داس صاحبان

سیٹھ جمشیدجی نسروانجی مہتا، سیٹھ سکھ دیوا و دھو داس جی ممبر کانسٹی ٹیوئنٹ اسمبلی، سیٹھ حبیطانند ہیرانند جی، سیٹھ ڈی موہن داس، سیٹھ محمد حسین، سیٹھ خدا بخش، سیٹھ ہری داس لعل صاحبان۔

ہز ایکسی لینسی ڈاکٹر سیتارام صاحب سفیر ہند تشریف نہ لاسکے۔ انھوں نے بذریعہ ٹیلی فون اطلاع دے دی۔ اسی طرح حکیم محمد سعید صاحب اچانک سفر حیدرآباد کی وجہ سے شریک جلسہ نہ ہوسکے۔

تقریروں کے بعد بھگوان دھنونتری کی پوجا ہوئی اور آرتی اتاری گئی۔ بعد میں حاضرین جلسہ کو انگور پھل کا پرشاد دیا گیا! اس یوم پیدائش ہی کے سلسلے میں ۲۰۰۷۰ خوراکیں دواؤں کی مفت تقسیم کی گئیں۔

سیٹھ محمد حسین صاحب پروپرائٹر "سندھ ٹائمز پریس" نے صرف دو دن کے قلیل عرصے میں اپنی کوششوں سے جلسہ کو کامیاب بنا کر چھوڑا۔

ڈی۔ این شرما
سیکریٹری آیورویدک پرچارک سبھا کراچی

---

"ہمدرد صحت"

اپنے احباب کو تحفہ میں پیش کر کے فائدہ پہنچایئے

# برطانیہ میں بوڑھوں کی دیکھ بھال

ایک بچہ جب تک وہ چلنے پھرنے کے قابل نہیں ہوتا ہر کسی کی توجہ اور محبت کا مرکز بنا رہتا ہے۔ اس کی ہر ضرورت کو پورا کیا جاتا ہے۔ جب وہ چلنے کی کوشش کرتا ہے اور ڈگمگاتے ہوئے قدم زمین پر رکھتا ہے تو اس کے ہاتھ پکڑ کر اسے سہارا دیا جاتا ہے۔ جب وہ چلنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو ماں باپ بھائی بہن سب خوشی سے پھولے نہیں سماتے۔ لیکن جب وہ زندگی کے دوسرے کنارے پر پہنچتا ہے تو محبت اور دیکھ بھال جس کی بڑھاپے میں بہت ضرورت ہوتی ہے اسے نہیں ملتی۔ بوڑھے لوگ جن کی زندگی ایک کھنڈر بن کر رہ گئی ہے۔ مجلسی زندگی میں ایک مسئلہ بنے ہوئے ہیں ان کا کوئی مونس و غمگسار نہیں کسی مکان کے ایک کونے میں پڑے وہ زندگی کی آخری گھڑیاں گزار رہے ہیں

لندن کے سینٹ فرانسس اسپتال نے بوڑھوں کی دیکھ بھال اور علاج کی ذمہ داری اپنے کندھوں پر لی ہوئی ہے سچ پوچھیے تو اس اسپتال نے بوڑھوں کی تاریک زندگیوں میں امید کی ایک نئی شمع روشن کر دی ہے۔ اسپتال کے منتظموں کو یہ پورا یقین ہے کہ اگر بوڑھوں کا ٹھیک علاج کیا جائے اور ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ بحال ہو کر فائدہ مند طریقہ سے زندگی کے مزید سال گزار سکتے ہیں۔

سینٹ فرانسس اسپتال میں دن کے وقت بہت سے بستر خالی نظر آتے ہیں۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہاں بوڑھے مریضوں کی کمی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ بوڑھے لوگ جو پہلے بستر سے بھی نہیں اٹھ سکتے تھے اب گھومنے پھرنے کے لیے ادھر ادھر چلے جاتے ہیں۔ وہ اپنا وقت زیادہ تر ورزش گاہ میں گزارتے ہیں۔ ورزش گھر میں ایک ماہر کی زیر نگرانی خاص قسم کی ورزش کرتے ہیں جس سے ان کے کمزور جسم میں طاقت پیدا ہو جاتی ہے بعض مریض تو ایسے ہیں جو کمزوری کی وجہ سے کئی سالوں سے بستر سے نہیں اٹھ سکتے تھے۔ مگر اب ان کے ہاتھ پاؤں پھر سے حرکت کرنے لگے ہیں۔ اور ان کو اپنی بے کار زندگی پھر سے حسین اور دل کش نظر آنے لگی ہے۔

بوڑھوں کے اس علاج میں نفسیاتی پہلو بہت اہم ہے اگر ان کو بار بار بتایا جائے کہ وہ چلنے پھرنے کے قابل ہو جائیں گے تو وہ بڑی تیزی سے بحال ہو جاتے ہیں۔ بہت سے مریض جو پہلے بستر سے اٹھ کر ایک قدم بھی نہ چل سکتے تھے اب تندرست ہو کر ایک کامیاب زندگی بسر کر رہے ہیں۔

---

## خریدار سازی

# سُوال و جوابُ

## کیا دودھ نہایت ضروری ہے؟

**سوال:** کیا آپ کے خیال میں دودھ ایک ایسی ضروری چیز ہے کہ ہر آدمی اسے استعمال کرے؟ آپ کا رسالہ دودھ کے استعمال کا بہت حامی ہے اور آپ ہی کیا دنیا کی ہر حکومت دودھ کی طرف زیادہ متوجہ ہے اور اس کی خوبیاں اس انداز سے پیش کی جاتی ہیں کہ اس کا استعمال نہ کرنا امراض کو دعوت دینا معلوم ہوتا ہے۔ ذرا آج آپ اس پر اظہار رائے فرمائیے، نوازش ہوگی۔

آپ کی مخلص
"کہکشاں"

**جواب:** کہا جاتا ہے کہ ہندستان میں ایک ایسا وقت تھا کہ دودھ کی نہریں بہتی تھیں۔ یہ مغلوں کے زمانہ کی بات ہے۔ اس زمانے کے لوگوں کی صحت قابل رشک بیان کی جاتی ہے اور وجہ بتائی جاتی ہے کہ اس دور میں گھی دودھ کی وہ افراط تھی کہ ہر فرد بستہرحی بھر کر پیتا تھا اور پلاتا تھا اور تن درست رہتا تھا۔ موجودہ زمانے میں پنجاب کے باشندوں کی صحت کو دوسرے صوبوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے اور دلیل میں دودھ گھی ہی کو پیش کیا جاتا ہے۔ آپ کسی کمزور و ناتواں آدمی کو دیکھ لیں اور آپ کو اس کی حالت پر رحم آئے اور آپ اسے کچھ مشورہ دینا چاہیں تو سب سے پہلے آپ کے ذہن میں دودھ گھی کھلانے کی بات آئے گی۔ ایک معالج اپنے کمزور مریض کو دوا سے ہٹ کر جب مشورہ دے گا تو وہ غذا میں دودھ گھی کو شریک کرنے پر زور دے گا۔

ان تصورات کی روشنی میں یہ سمجھ لینا مشکل نہیں ہے کہ ہمارے ذہنوں کی تربیت کس انداز پر ہوئی ہے۔ میری معلومات کا جہاں تک تعلق ہے۔ دودھ بطور غذا کا تصور زمانہ قدیم میں کبھی بھی نہیں رہا ہے البتہ مریضوں اور مرض سے اٹھے ہوئے لوگوں کے لیے بطور غذائے لطیف اسے تجویز کیا جاتا ہے اور اسی سلسلے میں یونانی اطبا نے ہر قسم کے دودھ کے مزاج و فوائد پر اپنی تصانیف میں سیر حاصل بحثیں بھی کی ہیں۔ ہندستان میں مسلمانوں کے دور حکومت میں اور بالخصوص مغلوں کے زمانہ میں دودھ گھی ہی کی افراط نہیں تھی ہر چیز کی افراط تھی۔ البتہ آبادی کی افراط نہیں تھی اور غم روزگار کی افراط نہ تھی۔ ویسے کھانے کو بے حد تھا، پینے کو دودھ بے حساب تھا پھل، ترکاریاں، سبزیاں خوب تھیں اور ماحول بھی کیا خوب تھا۔ میں بتانا یہ چاہتا ہوں کہ اعلا تندرستی کا انحصار خالص دودھ گھی کی افراط پر کرنا صحیح نہیں ہے بلکہ کچھ اور بھی چیزیں ہیں جو اثر انداز ہوتی ہیں۔ ایک آدمی پر آپ رنج و غم کے پہاڑ توڑ دیجیے اور اسے دودھ پلائیے۔ بے اثر رہے گا۔ دیکھیے صحت و تندرستی کے لیے جس اطمینان کی ضرورت ہے وہ دودھ پینے سے حاصل نہیں ہوگا یا صرف دودھ پینے سے صحت حاصل نہیں ہوگی۔ اس لیے میری رائے میں غذا میں دودھ کو اتنی زیادہ اہمیت دینا صحیح نہیں ہے بلکہ ضرورت اس کی ہے کہ ایسا ماحول پیدا کیا جائے جس میں رہ کر انسان ہر چیز کو اپنی غذا بنا سکے اور اس غذا کو جزو بدن بنا سکے اور یہ تو قطعاً صحیح نہیں ہے کہ جو لوگ دودھ نہیں پیتے ان کی صحت کا معیار پست رہتا ہے۔ آپ دور نہ جائیے۔ اپنے ہی ماحول میں چاروں طرف نظر ڈالیے آپ کو ۵ فی صدی لوگ بھی دودھ پینے والے نہیں ملیں گے۔ کیا ۹۵ فی صدی لوگ جو دودھ نہیں پیتے یا نہیں پی سکتے، کمزور اور ناتواں ہیں۔ ان کے مقابلے میں جو دودھ پیتے ہیں؟ ایسا نہیں ہے۔ صورتِ حال قطعاً مختلف ہے۔

---

## ایک طبیب کا بڑھاپا

**سوال:** ایک طبیب یا معالج کس عمر میں بوڑھا ہو جاتا ہے۔

حکیم محمد عمر، سکھر

**جواب** - اسی قسم کے سوال کا جواب کسی نے کیا خوب دیا ہے "اچھے

اور نیک آدمی ہمیشہ جوان ہی مرتے ہیں خواہ وہ کسی عمر میں مریں اور کتنی ہی طویل مدت تک زندہ رہیں۔" اس جواب پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد ہم یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ اس زریں مقولے میں لفظ "نیک" کے بجائے ہم "مستعد" "ترقی پذیر" یا "سرگرمِ عمل" کا لفظ رکھ دیں تو موزوں ہوگا اور اس کا مطلب یہ ہو جائے گا کہ جو آدمی زندگی میں پوری پوری دلچسپی لیتا ہے اور زمانے کے ساتھ ساتھ چلتا ہے اس کی عمر تو بڑھتی جاتی ہے لیکن وہ بوڑھا نہیں ہوتا۔

ایک طبیب کو ——— یا کسی اور پیشہ ور کو ——— اپنا کام کس عمر میں چھوڑ دینا چاہیے؟

فوراً ہی جب کہ اسے اپنے کام میں دلچسپی نہ رہے یا وہ محسوس کرنے لگے کہ وہ اس فن کے متعلق سب کچھ جانتے ہیں اور اب سیکھنے کو کچھ باقی نہیں ہے۔

ہم سب اس سے واقف ہیں کہ جتنے سال ہم زندہ رہتے ہیں اس سے ہماری "عمر" یا ہمارے بوڑھے ہونے کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ ایسے بہت سے آدمی موجود ہیں جو تیس سال کی جوان عمر میں مٹی کی صورت سے زیادہ کارآمد اور کارگزار نہیں ہیں اور صدہا اور ہزارہا ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو نوّے برس کی عمر میں بھی اپنی جماعت اور اپنی قوم کی زندگی کے لیے بہت ہی بامصرف جزو ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جس وقت تک انسان کوئی بھی مفید کام انجام دے رہا ہے اور کسی نہ کسی درجے میں بھی دنیا کے لیے کارآمد ہے اس وقت تک اسے بوڑھا نہیں کہہ سکتے۔

آپ کو اگر اپنے ہم پیشہ لوگوں کی انجمن سے دلچسپی نہیں رہی ہے۔ اگر آپ کو فنِ طب کے ایک دو رسالوں کے پڑھنے کے لیے وقت نہیں ملتا، اگر اپنے فن کے متعلق جو آخری کتاب آپ نے منگائی تھی وہ دس سال پرانی ہو چکی ہے یا یہ کہ بعد کی تصانیف منگا تو لی ہیں لیکن ان کے ورق تک نہیں لوٹے گئے ہیں۔ اگر آپ نے اپنے طبیہ کالج میں پڑھ لیا تھا اسی کو آپ اپنے لیے کافی و وافی خیال کرنے لگے ہیں اور اگر آئے دن کی نئی نئی تحقیقات اور جدید ترین نظریوں کے متعلق آپ کا یہ فتویٰ ہے کہ یہ سب حماقت اور ہرزہ سرائی ہو تو یقین کیجیے کہ خواہ آپ عمر کے لحاظ سے بالکل جوان ہوں لیکن اپنے فن کے لحاظ سے آپ بالکل بوڑھے ہو چکے ہیں۔

جس وقت تک آپ زندہ ہیں اس وقت تک اپنے طرزِ زندگی کو اس بات کی اجازت نہ دیجیے کہ وہ آپ کی قبر بنا دے۔ زندہ رہیے، سیکھتے رہیے اور دوسروں سے محبت کرتے رہیے تو آپ ساری عمر جوان رہیں گے۔

## بعض آدمی لمبے یا ٹھگنے کیوں ہوتے ہیں؟

**سوال:**- آج کل یہ سوال ہم سب کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے کہ بعض آدمی ٹھگنے یا بعض لمبے کیوں ہوتے ہیں۔ کیا آپ از راہ کرم اس سلسلے میں ہماری امداد کریں گے؟

محمد اصغر خاں (نیول آفیسر)

**جواب:**- اس سلسلے میں دو اسباب سب سے زیادہ شہرت رکھتے ہیں:

(۱) نظامِ غددی کی کارفرمائیاں: یعنی غدد نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) کا نقصِ فعل۔

(۲) غذا کا نقص یعنی اچھی غذا نہ ملنے کے باعث قد و قامت میں خرابی آ جانا۔

ان ہی دو اسباب پر ان دنوں سب سے زیادہ توجہ کی جا رہی ہے۔ لیکن یہ اپنی جگہ حقیقت ہے کہ غددی مرکبات کے استعمال سے ٹھگنا قد کبھی نہیں بڑھتا۔ اس کا مطلب یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ قد کی بڑھوتری یا عدمِ بڑھوتری کا کوئی تعلق نظامِ غدد سے نہیں ہے۔ یا یہ کہ ان دنوں جو غددی جوہروں سے مختلف قسم کے علاج کیے جاتے ہیں وہ قطعاً بے اثر ہیں۔ خواہ کچھ بھی ہو یہ چیزیں اپنی جگہ حقیقت اور واقعات کا درجہ رکھتی ہیں۔

دوسرا سبب غذا کا نقص ہے۔ اس سلسلے میں یہ کہنا صحیح ہوگا کہ قد کی کمی یا بڑھوتری سے اس کا بھی کوئی تعلق نہیں ہے ورنہ جن لوگوں کے پاس کھانے کی کمی نہ ہو وہ خوب کھائیں اور قد بڑھائیں۔

میری رائے میں ہمیں اس چیز کو اس انداز پر سوچنا چاہیے کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو قد بڑھانے پر یا قد ٹھگنے رہنے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

ظاہر ہے کہ ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی پر قد کے بڑھنے یا کم ہونے کا انحصار ہے اور میں تو ریڑھ کی ہڈی پر زیادہ زور دیتا ہوں۔ یعنی میرے نزدیک بس ریڑھ کی ہڈی ہی ہے جس کی وجہ سے قد لمبا ہو سکتا ہے یا ٹھگنا رہ سکتا ہے۔

میں نے اکثر یہ بات نوٹ کی ہے کہ لمبے آدمی جب اپنی زندگی کے حالات سناتے ہیں تو بالعموم یہ معلوم ہوتا ہے کہ دس اور سترہ سال کی عمر کے دوران میں جو نشوونما کا بہترین وقت ہے، وہ بہت طویل عرصے تک بیمار پڑے رہے جس کا نتیجہ ریڑھ کی ہڈی کے نشوونما کی زیادتی کی صورت میں نمودار ہوا اور آدمی کی قامت بڑھ گئی۔ اس کے برعکس جب ٹھگنے آدمیوں کی زندگی کے حالات دیکھے جائیں تو لازماً یہ معلوم ہوگا کہ بڑھوتری کے مذکورہ زمانے میں ان کو حد سے زیادہ محنت و مشقت سے کام کرنا پڑا اور گھنٹوں اور پہروں کھڑے کھڑے گزارنے پڑے جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ریڑھ کی ہڈیوں کی درمیانی تہیں پچک کر رہ گئیں اور نشوونما مکمل نہ ہو سکی اور قامت میں کوتاہی پیدا ہو گئی۔ اور وہ ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ٹھگنے رہ گئے۔ اس میں شک نہیں کہ لمبے یا ٹھگنے ہونے میں وراثت کو کافی دخل ہے۔ لیکن میں نے جو واقعات بتائے ہیں وہ اکثر و بیشتر ملتے ہیں اور میرے نزدیک صحیح چیز یہی ہے۔

## میں عضا شکنی محسوس کرتا ہوں۔

**سوال:۔** میرا کام آگ کے سامنے کھڑے رہنے کا ہے جہاں مجھے پسینہ آگ کی وجہ سے بھی اور کثرتِ کار کی وجہ سے بھی بہت آتا ہے جب میں کام ختم کرتا ہوں تو سخت قسم کی تھکن محسوس کرتا ہوں۔ مجھے بتائیے کہ میں کیا کروں؟

(منہاج الدین۔ لکھنؤ)

**جواب:۔** یہ شاید آپ کے علم میں نہ ہو کہ نمک پسینے کا ایک اہم جزو ہے اگر آپ نے چکھا ہو تو آپ کو ضرور معلوم ہوگا کہ پسینے کا ذائقہ نمکین ہی ہوتا ہے اور بعض لوگوں کو تو پسینہ اس حد تک آتا ہے کہ ان کے بدن خصوصاً کلائیوں پر نمک کے ذرات جم جاتے ہیں جو ملنے سے نمک کی طرح گر کر جمع ہو جاتے ہیں۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ گرمیوں میں پسینے کے راستے کم و بیش چالیس گرام تک نمک کی مقدار جسمِ انسانی سے خارج ہو جاتی ہے۔ مزدوروں اور کسانوں وغیرہ محنتی اور مشقتی لوگوں کو ہمیشہ اس کا خطرہ رہتا ہے کہ ان کے جسم میں نمک کی کمی ہو جائے۔ دراصل جسم میں نمک کی کمی ہی عضا شکنی کا اصل سبب ہے جس کی وجہ سے آنکھوں کے سامنے اندھیرا تک آنے لگتا ہے۔

آپ کے لیے (اور دوسرے اس قسم کے حضرات کے لیے) بس یہی مناسب ہے کہ ہر مرتبہ جب پانی پیں تو اس میں ذرا سا نمک ملا کر پئیں اور ذرا سی کھانڈ بھی ملا لیں۔ ایسا کرنے سے آپ کی یہ شکایت رفع ہو جائے گی۔

## اسپرین کیسی چیز ہے؟

**سوال:۔** اسپرین کے استعمال کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟ کیا درحقیقت اس کے استعمال سے نقصان پہنچتا ہے؟ یا آپ حضرات نے خواہ مخواہ اس کے خلاف "علمِ جہاد" بلند کر رکھا ہے۔ ذرا مدلل جواب دیجیے گا۔ کسی ملا کی سی بات نہ کہیے گا۔

(محمد نفیس الدین۔ سہارنپوری)

**جواب:۔** میں کارنیل یونی ورسٹی کے ایک استاد کی رائے سے متفق ہوں کہ "اسپرین انسان کو اس کا درد دکھو دینے کے ذریعہ سے ہلاک کرتی ہے" کس قدر دلچسپ لیکن یہ حقیقت بات ہے۔ جسم میں کسی جگہ درد ہو جانا دراصل بجائے خود کوئی مرض نہیں ہے جسے اسپرین کے استعمال سے دور کر دیا جائے اور مرض کا خاتمہ سمجھ لیا جائے۔ درد تو دراصل سرخ جھنڈی ہے جس کے ذریعہ سے ہمیں بتایا جاتا ہے کہ جسم کی کوئی کل خراب ہو گئی ہے۔ اسپرین گویا اس درد کو دور کر کے اس سرخ جھنڈی کو گرا دیتی ہے اور ہم مطمئن ہو جاتے ہیں کہ مرض دور ہو گیا اور اس وقت تک اطمینان سے بیٹھے رہتے ہیں جب تک کہ خرابی چپکے چپکے اس قدر نہ بڑھ جائے کہ لاعلاج ہو جائے۔ میری رائے ہے کہ ہزارہا انسان روزمرہ صرف اس سبب سے نمونیا، سل، امراض قلب وغیرہ میں مبتلا ہو کر مرتے ہیں کہ اسپرین ان کے درد کو دور کر کے انھیں اطمینان دلا دیتی ہے کہ کسی قسم کا خطرہ نہیں ہے۔ حالاں کہ خطرہ اپنی جگہ موجود ہوتا ہے۔

حکیم محمد سعید، دہلوی۔

اس کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیشِ نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں۔ (۱) منجن (۲) کلّی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزا شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ دانت کے عصبی حصّے اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہے۔ لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیّال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کلّی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے اس سے کلیاں کی جاتی ہیں۔

ترکیبِ استعمال۔ منجن صبح اور رات کے وقت ملا جاتا ہے۔ اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہییں۔ مفصل ہدایات دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت مکمل بکس دو روپے (عـہ)

شدید سے شدید پیچش کا علاج

"پیچ" اسہال و پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا

قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم ہو جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پیچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے۔ جن کو "شیگا زیسی لائی" کہتے ہیں۔ پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی پیچش نیز پرانی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

ترکیبِ استعمال۔ صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت ہو تو شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جائے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)

## اوجاعی

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کر کے شریک کیا گیا ہے اس میں دوسری دیسی دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماٹزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس۔ گاؤٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح اکیوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک آتشک کے بعد جوڑوں میں جو بگاڑ پیدا ہو جاتی ہے اوجاعی بڑی خوبی سے اسے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔

اوجاعی کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔ ترکیبِ استعمال۔ ۱ قرص صبح ۱ شام کو ۵ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ باقی ہدایات شیشی کے ساتھ ہیں۔ قیمت فی شیشی (۱۵ دن کے لیے) دو روپے (عہ)

## تریاقِ فشار

تریاقِ فشار:- ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر برا اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبوریٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سوپرارینل کیپسول) کے میڈلری حصّہ کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جوہر ایڈرے نالین جو خون میں زیادہ مل کر دباؤ بڑھاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ مقدار میں خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا۔

تریاق فشار عصبی نظام خصوصاً اعصاب شرکیہ کے افعال کو درست کرتا ہے جس کے ماتحت کلاہ گردہ کے غدد کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غدہ نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے ایک حصّے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی رگوں میں اس سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی ہے بلکہ طاقت دیتی ہے۔ "تریاق فشار" کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غدہ نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کرکے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کر کے غیر طبعی دباؤ کو کم کر کے طبعی حدود پر پہنچا دے۔

قیمت فی شیشی تین روپے (سے)

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

# غدہ نخامیہ

تھائرائڈ گلینڈ، دل، گردے اور نشیئن و اعضا میں جنکے صحیح فعل پر صحت و قوت اور شباب کا انحصا ہو۔ انمیں سے کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہو۔

## حب مبہی خاص

ایسے اجزا مرکب ہیں جو ان اعضا کے افعال کو صحیح رکھتے ہیں یہی وجہ ہو کہ حب مبہی خاص استعمال کرنیوالے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

قیمت (بیس دن کے لیے) دس روپے۔

# ذوبانی

بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا مکسچر

صحت کی حالت میں تلی پسلیوں کے نیچے محسوس نہیں ہوتی۔ مگر جب موسمی بخاروں کے بعد یا کسی اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہو تو نہ صرف پسلیوں کے نیچے آجاتی ہو بلکہ بعض وقات ناف اور پیڑو تک آجاتی ہو۔ تلی بڑھ جانے سے اسکے تمام افعال خراب ہو جاتے ہیں۔ خون کے سرخ دانوں (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہو۔ اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہو۔

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل سائز پر لے آتی ہو۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہو جاتا ہو اور جگر بھی خراب ہو جاتا ہو صحت خراب ہو جاتی ہو۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور جب بھی تلی کا مرض ہو فوراً ذوبانی طلب کیجیے۔

قیمت فی شیشی بارہ آنے (۱۲؍)

# دولابی

ذیابیطس شکری کے لیے

ہمارے شکم میں ایک عضو بانقراس ہے جسے عرف عام میں لبلبہ کہا جاتا ہو تحقیقات سے ثابت ہوا ہو کہ لبلبہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہو جسے انسولین کہا جاتا ہو یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہو۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہو اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔

"دولابی" ایسی حالتوں میں اپنا مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہو۔ یہ لبلبہ کے اس حصہ کو از سر نو طاقت دیتی ہو جس کے خراب ہو جانے سے انسولین بنی بند ہو جاتی ہو۔ اس لیے یہ اصولی دوا ہو معالجین اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہو تو آج ہی سے "دولابی" کا استعمال شروع کر دیں۔

قیمت فی شیشی دس روپے (۱۰؍)

رسالہ ذیابیطس ہر شیشی کے ہمراہ بلا قیمت بھیجا جاتا ہے۔

DOLABI

Hamdard

خون کی کمی۔ اس کا آسان اور بہترین علاج

# شربت اکسیر خاص

تازہ پھلوں کے جوہروں سے سائنٹفک اصول پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا گیا ہو اس لیے یہ تندرستی کی حفاظت کرتا ہو بدن کی قوت قائم رکھتا ہو بیماریوں کو پاس نہیں آنے دیتا۔ خون کم نہیں ہونے دیتا چست اور چالاک رکھتا ہو دماغ کو قوت دیتا ہو۔ انیمیا کی حالت میں ڈاکٹر اور حکیم اسے اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ دق کے ابتدائی درجہ میں اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک اونس "شربت اکسیر خاص" اپنے سے کئی گنا زیادہ خون پیدا کر دیتا ہے۔ قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے) ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ)

شربت اکسیر خاص

SYRUP IKSIR KHAS

همدرد دواخانہ، کراچی

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی کیلیے

ذرا بھی پھیپھڑوں میں خرابی ہو یا کھانسی میں آپ مبتلا ہو جائیں تو فوراً اس کا علاج کیجیے کیونکہ دنیا کے تمام ڈاکٹروں اور طبیبوں کی رائے ہے کہ کھانسی اور پھیپھڑوں کی خرابی دق اور سل کی جڑ ہے۔ پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو

## صدوری

سے جلد اچھی ہو جاتی ہے۔ صدوری کیلسیم سے مرکب ہے، اور اسمیں دوسرے مسکن اجزا بھی ہیں جنکی وجہ سے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے ایسے مریض جنکو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانیکا خطرہ ہو۔ صدوری استعمال کریں تو خطرہ ٹلجاتا ہے۔ دق و سل کے مریض جنکو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے صدوری انکے لیے بہترین مرکب ہے۔

قیمت:۔ فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے۔

## ماھواری

رحم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے

اکثر خواتین کو رحم کی کمزوری یا خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسم کا جوڑ جوڑ ٹوٹ جاتا ہے پیٹ میں شدید کرب و بےچینی ہوتی ہے۔ دن صاف نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی خواتین کے لیے ماہواری بیحد مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہے اور خصیتین الرحم کی اندرونی رطوبت کا رساؤ اعتدال پر لاتی ہے۔ اس سے رکا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو مہینے کی تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہے۔

قیمت، فی شیشی دو روپے (عـ)

ایک لطیفہ سن لیجیے۔ عرب اس دوا کو قطور حیات کہتے ہیں عربی زبان میں دوا کے ساتھ "قطور" لکھا جائے تو اس سے مفہوم یہ نکلتا ہے کہ آنکھوں میں ڈالنے کی دوا ایک عرب نے اس غلط فہمی کی بنا پر آنکھ دکھنے کی حالت میں چند قطرے آنکھ میں ٹپکا لیے اس سے تکلیف بڑھ گئی۔ اسلیے خیال رہے کہ "قلزم" آنکھ کے لیے نہیں ہے۔ اسکے بعد غور کیجیے تو یہ دوا کیا ہے جادو ہے۔ جل جانا، سانپ کا کاٹ کھانا، سر کا درد، کتے کا کاٹ کھانا، بدہضمی، کان کا درد، دانت کا درد، زخم سوجن کیلیے یہ دوا بیحد مفید ہے اسکی ایک شیشی ہر گھر میں اور ہر وقت رہنی چاہیے۔ یہ آڑے وقت میں کام آنیوالی ہے سینکڑوں آفتوں سے بچالیتی ہے۔ قیمت فی شیشی صرف ایک روپیہ (عـ)

معدہ و جگر اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج

اس معجون میں ادرک، دارچینی اور مصطگی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ مقوی معدہ، مقوی جگر و امعا ہیں معدہ میں جب رطوبات بلغمیہ کی زیادتی ہو تو ایسے موقعوں پر اس معجون کو استعمال کرنا چاہیے۔ منھ سے رال بہتی ہو، بھوک صحیح نہ لگتی ہو تو ایسے موقع پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔

قیمت، فی ڈبہ دو روپے آٹھ آنے۔ (عـ)

**Hamdard DAWAKHANA KARACHI.**

**ہمدرد دواخانہ، کراچی**

ہوشیار مائیں اپنے بچوں کو
# نونہال
دیتی ہیں
کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ
## نونہال
ان کے معصوم بچوں
کے لیے ایک بہترین ٹانک ہو۔ جو ان کی جسمانی
ضرورتوں اور کیلسیم کی کمی کو پورا کرتا ہو۔ نونہال
آپکے بچوں کو ہمیشہ تندرست رکھتا ہو۔ بدہضمی
سبز دست، ہیچیش، بخار وغیرہ نہیں ہونے دیتا اور اگر یہ مرض
ہو جائیں تو انکو فوراً آرام کر دیتا ہو۔ دانت نکلنے کے زمانے میں بچوں کو نونہال
سے بہتر چیز نہیں ملے گی۔ نونہال پینے والے بچے دوسرے بچوں میں خاص
امتیاز رکھتے ہیں۔ قیمت، صرف ایک روپیہ (عہ)

# ہمدرد منجن
## مسکراہٹ میں کشش
اور

دانتوں میں سچے موتیوں کی مانند چمک پیدا کر دیتا ہے۔
ہمدرد منجن پاکستان کا تیار کردہ وہ پہلا منجن ہو جس کے استعمال کے بعد
ولایتی ٹوتھ پیسٹ اور منجن بیکار معلوم ہونے لگتے ہیں، اور دانتوں کی
جملہ شکایات کے لیے مفید ہو۔ دانتوں کو سچے موتیوں کی طرح
چمکا دیتا ہو۔ میلا پن اُڑا دیتا ہو۔ مُنھ کی بدبُو دُور
کرتا ہو۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہو۔ ہلتے ہوئے
دانتوں کے لیے مفید ہو۔ خون اور پیپ کو رُکتا
ہو۔ دانت اور مسوڑھوں کے لیے اکسیر ہو۔
قیمت، چودہ آنے (۱۴؍)

# ہمدرد مرہم
ہمدرد مرہم ہمدرد دواخانہ کراچی کا ایک ایسا مشہور
مرہم ہو جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہو علاج
کرنے والے اس کی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ
پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اس مرہم کے تین خاصے ہیں:۔ پہلا خاصہ یہ ہو کہ جس جگہ یہ
مرہم لگایا جاتا ہو وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہو۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات
نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد
مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہو اسکے اجزا جلد اثر کرنے والے لطیف و پاک ہیں
دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہو کہ جسم کے اندر پہنچ کر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہو۔
اس کا سب سے پہلا کام یہ ہو کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے سکون پیدا کر دیتا
ہو۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی
ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہو جسکو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد
مرہم اصل مرض کو دور کرنے کا کام شروع کر دیتا ہو اور
جہاں جیسا موقع ہوتا ہو ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہو
زخموں کو بھرتا ہو، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہو۔ جلی ہوئی
جگہ کو صاف کرتا ہو۔ چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک
رکھتا ہو۔ غرضکہ ہمدرد مرہم کے بیشمار فائدے ہیں۔
قیمت:۔ فی ڈبیہ ایک روپیہ (عہ)

HAMDARD OINTMENT

# ہمدرد جوارشِ جالینوس
یہ جوارش مشہور حکیم جالینوس کے نسخے
سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جُز جو
دوسرے اجزا کی رہبری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا
ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔
جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر
معدے کے افعال کو درست کرتی ہو۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی کو
دور کرکے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منھ کی بُو دُور
کرتی ہو۔ آنتوں کی حرکت کو تیز کرکے قبض کو دُور کرتی ہو۔ آنتوں کے خراب مادے خارج
اور ریاح کو تحلیل کرتی ہو۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب روکنے والے
عضلے کو قوی کرکے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہو۔ آلاتِ تناسل (ری پروڈکٹو آرگنز) کو
طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانے والے دُوسرے
مادوں کو تحلیل کرکے گردہ و مثانہ کی ریت صاف کرتی ہے۔ درد کمر اور بلغمی کھانسی
کو مفید ہو۔ ترکیب استعمال ضرورت کے وقت اس کی ایک ایک خوراک ذرا سے پانی کے
ساتھ کھائیں۔ مُنھ کی بدبُو دُور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔
مقدار خوراک:۔ ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ ماشے سے ۴، ماشے تک۔
۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے + پیکنگ ¼ پونڈ (۱۰ تولے) (۱۲؍)
½ پونڈ (۲۰ تولے) چار روپے (للعہ)

# Hamdard
# DAWAKHANA KARACHI.
# ہمدرد دواخانہ کراچی

## جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (رگرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے اور حرارت عزیزی (رانیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۵ ماشے۔ دواء المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا ہیضہ میں جب حرارت غریزی گھٹ رہی ہو، چمچہ بھر گلاب کے عرق میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔

مقدار خوراک۔ بچوں کے لیے ایک چاول، بڑوں کے لیے چار چار چاول۔

قیمت فی شیشی ایک ماشہ چار روپے (للعہ)

## خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کرکے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کرکے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماری کے بعد کی کمزوری دور کرتا ہے۔

ابریشم اور پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین د اور ج ہوتا ہے۔ کمزور دل والے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

ترکیب استعمال۔ صبح کو اس دوا کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک:۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

قیمت۔ فی پیکٹ (۵ تولے) پانچ روپے (صہ/)

## خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا

خمیرہ گاؤزبان سادہ میں عنبر، موتی اور زمرد و غیرہ اضافہ کرکے بنایا جاتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کی طاقت بڑھاتا ہے۔ دماغ کی مادے (گرے میٹر) کو طاقت پہنچا کر اس کو روشن کرتا ہے۔ جسم (رابطہ) کو قوت دے کر بینائی بڑھاتا ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی دماغی بلندیوں کو چھوٹا اور چپٹا ہونے سے بچاتا ہے۔ حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی اعصاب (روائن ٹانک) ہے۔ کمزوری دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں یا حسب ہدایت معالج مشورہ دے۔

مقدار خوراک:۔ ۵ سال سے ۱۲ سال تک ڈیڑھ ماشے سے ۵ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک۔

قیمت۔ ۵ تولے کا پیکنگ دو روپے دو آنے
(۱۰ تولے کا پیکنگ چار روپے)

## خمیرہ مروارید

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کرکے خفقان (پلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غریزی (رانیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔

مقدار خوراک ۱ ماشے سے ۵ سال تک نصف ماشے سے ۱ ماشے تک
۵ سال سے ۱۲ سال ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک، بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔ قیمت:۔ فی پیکنگ (۵ تولے) دو روپے ایک آنہ

## دواء المسک معتدل جواہر والی

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرکے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کواڑیوں کے نقائص دور کرکے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈز) کو قوت دیتی اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ قوی معدہ (سٹومیک) ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو بھی دور کر دیتی ہے۔

ترکیب استعمال۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے، عرق گاؤزبان ۴ تولے، مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا عرق ماء اللحم ۶ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

مقدار خوراک۔ ۱ سال سے ۵ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
۵ سال سے ۱۰ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک
قیمت۔ (۵ تولے کا پیکنگ) دو روپے بارہ آنے۔

## روغن بادام شیریں

[illegible] روغن بادام شیریں خالص بادام کا تیل ہے جو اعصاب کو طاقت دیتا ہے اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ [illegible] قبض کو دور کرتا ہے [illegible]

ترکیب استعمال:۔ [illegible] دودھ کے ساتھ [illegible]

[illegible] سال سے ۱۰ سال تک [illegible] بڑی عمر والوں کو [illegible]
[illegible] تولے کا پیکنگ [illegible] روپے [illegible]

ہمدرد

ہمدرد صحت جس انداز میں ملک وفن کی خدمت انجام دے رہا ہے سب کو معلوم ہے۔ اور اس
رسالہ سے جس قدر آدمی مستفید ہو چکے ہیں اور ہو رہے ہیں۔ بہت کم رسالے ہوں گے
جنھیں یہ فخر حاصل ہو، پھر بھی ہماری خواہش ہے کہ

# ہمدرد صحت

زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچایا جائے اور کم سے کم قیمت اُن سے لی جائے۔ اسی کے پیش نظر
اِدارہ نے یہ فیصلہ کیا ہے، کہ جو حضرات اور خواتین ہمدرد صحت کا چندہ یکمشت دس روپے
بھیجیں، اُن کے نام **ہمدرد صحت** تین سال کے لیے جاری کر دیا
جائے۔ اِس لحاظ سے ہمدرد صحت کی سالانہ قیمت تقریباً ۳/۵ رہ جائے گی۔

ناظم ہمدرد صحت

مدیر:- حکیم حافظ محمد سعید دہلوی جلد ۱۸ نمبر ۸

## فہرست مضامین



## دفاتر


۱:- ہمدرد روڈ کراچی نمبر ۱
دفتر انتظام
پاکستان

۲:- ہمدرد منزل لال کنواں - دہلی
ھند

۳:- ۱۷-۱۹ دلال اسٹریٹ -
فورٹ بمبئی

۴:- ثویقہ بازار مکۃ المکرمہ
سعودی عرب

۵:- ہوٹل العصری - خان جعفر
قاہرہ (مصر)

۶:- شاہی بازار حیدرآباد
(سندھ) پاکستان


قیمت سالانہ (پاکستان میں) پانچ روپے (ممالک غیر سے) سات روپے آٹھ آنے (طلباء سے) چار روپے فی پرچہ:- آٹھ آنے
(یک مشت دس روپے آنے پر آپ تین سال کے لیے خریدار بن سکتے ہیں)

# اشاراتؔ

# قوم کی صحت

قوم کی صحت کو ہر طرف سے خطروں نے گھیر رکھا ہے۔ آئے دن طرح طرح کی بیماریاں گھیرے دھندلکوں کی مانند ملک کے افق پر چھائی رہتی ہیں اور قوم کا کوئی نہ کوئی فرد روز ہی ان کا شکار ہوتا رہتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرناک بیماری وہ ہے جسے دق اور سل کے نام سے سب ہی جانتے ہیں۔ یہ نہ صرف پڑھے لکھے حلقوں میں بلکہ اَن پڑھ لوگوں میں بھی ایک جانی پہچانی بیماری کی حیثیت رکھتی ہے۔ آج ہر کنبہ اور خاندان میں ایک نہ ایک بیمار ضرور اس خطرناک اور مہلک بیماری میں مبتلا ہو کر بڑی بے کسی اور نامرادی کے عالم میں مایوسی کے بستر پر پڑا ایڑیاں رگڑ رہا ہے۔ اگر دق و سل میں مبتلا ہو کر مرنے والوں کی صحیح تعداد آپ کو معلوم ہو تو یقیناً آپ حیران رہ جائیں۔ کوئی خاندان چاہے وہ دولت مند ہو یا غریب اس بیماری کے حملہ سے محفوظ نہیں ہے۔ اب تک چند بار یہ کوشش کی جا چکی ہے کہ دق و سل کی سیاہی کو ملک کی چمکتی ہوئی پیشانی سے کھرچ کر دور کر دیا جائے، مگر اس کوشش میں کس حد تک کامیابی نصیب ہوئی ہے اس کا اندازہ صرف اسی سے کیا جا سکتا ہے کہ اس وقت بھی بیشمار مریض ملک کے طول و عرض میں موجود ہیں بلکہ اب تو ان کی تعداد روز بروز بڑھتی ہی جا رہی ہے۔

### ملک کو تباہی سے بچائیے!

سچ بات یہ ہے کہ دق و سل کی بیماری ایک ایسی تباہی ہے جو زبردستی ملک پر مسلط ہو گئی ہے۔ اگر ہم سب مل کر پوری کوشش کریں تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ ملک کو تباہی کے اس طوفان سے نکال نہ لیا جائے۔ جب ہرے بھرے کھیتوں پر ٹڈی دل ٹوٹ پڑتا ہے اور جب اچانک دریاؤں میں سیلاب آ جاتا ہے یا جب کوئی بغاوت پھوٹ پڑتی ہے تو ملک اور اہل ملک کی حفاظت کے لیے ہر شخص کھڑا ہو جاتا ہے، ہر دردمند دل تڑپ اٹھتا ہے، دماغ اور احساس میں آگ سی لگ جاتی ہے

### یہ دق اور سل

تو ایک ایسی چنگاری ہے جو ذرا سی دیر میں بھڑک کر شعلہ بن جاتی ہے اور رفتہ رفتہ قوم کی صحت، دولت اور مسرت کو جلا کر فنا کر دیتی ہے۔ جس طرح اکاس بیل سرسبز درختوں پر پھیل کر تھوڑے ہی عرصے میں ان کو خشک کر دیتی ہے بالکل اسی طرح دق و سل کی یہ دبی چنگاری افراد اور خاندانوں کی حدوں کو پھلانگ کر سارے ملک میں پھیل جاتی ہے۔ درحقیقت یہ ایک زبردست تباہی ہے۔ جب تک ملک کے دماغ سے یہ تباہی کی پھانس نکال کر نہ پھینک دی جائے گی کسی صورت سے بھی وہ اطمینان، خوشی اور تندرستی کا گہوارہ نہیں بن سکے گا۔ آئیے ہم سب باہمی تعاون سے ایک ایسا محاذ بنائیں جو دق و سل کے راستے میں سدِ سکندری بن کر کھڑا ہو جائے اور تباہی کے اس ریلے کو آگے نہ بڑھنے دے۔

### دق و سل موروثی نہیں!

اگرچہ دق و سل کے متعلق موروثی اور خاندانی ہونے کا خیال گہری طبی تحقیقات سے غلط ثابت ہو چکا ہے۔ لیکن اس سے انکار

نہیں کیا جاسکتا کہ جس کنبے میں یہ مرض داخل ہوجاتا ہے اس کی آئندہ نسلیں اس سے محفوظ نہیں خیال کی جاسکتیں، مگر محض اس وجہ سے اس کو موروثی یا خاندانی مرض نہیں کہا جاسکتا بلکہ رہنے سہنے اور کھانے پینے کے غلط طریقوں کو اس کا ذمہ دار قرار دیا جاسکتا ہے اور یہ ظاہر ہے کہ ہمارے رہن سہن کی خرابیاں ضرور ایک نسل سے دوسری نسل کو وراثت میں ملتی ہیں ان کی اصلاح کی طرف بالکل توجہ نہیں کی جاتی اور دق وسل کی آگ پھیلتی رہتی ہے۔ زیادہ تر نوجوانوں کی زندگی ہی اس کی لپیٹ میں آتی ہے یہ دہکتے ہوئے انگارے دوزخ سے مشابہ ضرور ہیں مگر ایسے نہیں ہیں کہ انھیں بجھایا ہی نہ جاسکے۔ سب سے بڑی وجہ جو ملک میں اس بیماری کو پھیلانے کی ذمہ دار ہے وہ عوام کی ناواقفیت ہے۔ سب سے پہلے ہمیں ملک کے عوام کو اس بیماری کے متعلق ضروری باتیں بتانی ہیں۔ ملک کے عوام جب اچھی طرح یہ جان لیں گے کہ دق وسل کا مادہ کیونکر پھیلتا ہے اور کس طرح یہ تالاب کے کسی گوشہ میں تیرنے والی بے حقیقت کائی دیکھتے ہی دیکھتے تالاب کے سارے شفاف اور موتی جیسے چمکدار پانی کو ڈھک لیتی ہے تو دق وسل کا طوفان آپ سے آپ رک جائے گا اور اس کی وہ موجیں جو اب ہر نوجوان کے منھ پر موت کے تھپیڑے مار دیتی ہیں تھم جائیں گی

## دق وسل کا تعلق غربت سے

یوں تو غریبی ہزار بیماریوں کی ایک بیماری ہے مگر دق وسل سے اس کا تعلق بہت گہرا ہے۔ غریب آدمی کھانے پینے اور رہنے سہنے کی اُن آسانیوں سے ہمیشہ محروم رہتا ہے جو پیسے والوں کو حاصل ہوجاتی ہیں۔ غریبوں کو نہ تو عمدہ صحت بخش ماحول نصیب ہوتا ہے اور نہ وہ دق وسل سے بچنے کی کامیاب تدبیریں ہی سوچ سکتے ہیں۔ خراب غذا کھانے میلا لباس پہننے اور گندے مکانات میں رہنے کی وجہ سے غریب ہی زیادہ اس بیماری کا شکار ہوتے ہیں، اس لیے ضرورت ہے کہ سب سے پہلے

## افلاس اور غربت

کے اسباب دور کیے جائیں اور ملک کے باشندہ کو اس قابل بنا دیا جائے کہ وہ اچھی غذا کھاسکے، صاف ستھرا لباس پہن سکے اور اچھے ماحول میں زندگی بسر کرسکے۔ زیادہ محنت و مشقت سے بچا رہے اور اس کے دماغ سے افکار کا بھاری بوجھ اتر جائے۔ اسی کے ساتھ اہل ملک کے

## اخلاق و عادات

کی اصلاح بھی ضروری ہے۔ کسی ملک اور قوم کی بڑائی تلوار کی تیز دھاروں اور آگ اگلنے والی توپوں یا سینہ کے پار ہوجانے والی برچھیوں کے زور سے نہیں منوائی جاسکتی، بلکہ اچھے اخلاق اور عادات ہی اس کی بڑائی اور بلندی کا لوہا منوا سکتے ہیں۔ لہٰذا اخلاقی خرابیوں کی اصلاح پر ملک کے رہنماؤں کو پوری توجہ صرف کرنی چاہیے اور زندگی کے دھارے کو

## شراب و کباب

کی طرف سے موڑ کر مذہب، روحانیت، سچائی اور پرہیزگاری کے راستے پر لگا دینا چاہیے۔ شراب، افیون، بھنگ اور اسی قسم کی دوسری نشہ آور چیزیں جہاں بہت سی اخلاقی بیماریوں کا باعث ہوتی ہیں وہاں طبیعت کو کمزور کرکے دق وسل اور بیماریوں کا دروازہ بھی کھول دیتی ہیں۔

## ملک کے نوجوان!

ہی آگے چل کر حکومت اور دوسری ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے والے ہیں اور وہی اس بیماری کے حملوں کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اس لیے ضرورت ہے کہ ہمارے ملک کے نوجوان طبی اصول کے علاوہ مذہبی اور اخلاقی اصول سے بھی اپنی زندگی کو قوت اور طاقت کا معیار بنائیں ہر قسم کی برائیوں سے پرہیز کریں اور جوانی کے خوبصورت محل میں قدم رکھتے ہی فنا ہوجانے والی لذتوں میں گم نہ ہوجائیں، بلکہ اپنے نفس کو قابو میں رکھیں، بری عادتوں سے پرہیز کریں اور وظیفۂ زوجیت ادا کرنے میں اعتدال سے کام لیں۔ عوام سے اتنا کہنے کے بعد

## ارباب حکومت سے!

بھی یہ درخواست کرنا ضروری ہے کہ شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں کی روک تھام کے لیے مناسب اقدام کیا جائے اور ملک کے جسم سے ان ناپاک دھبوں کو مٹایا جائے جو کسی نہ کسی صورت سے نوجوانوں کو بُرے راستے پر لگا دیتے ہیں اس کے ساتھ ہوٹلوں اور قہوہ خانوں میں طبی نگرانی کے ذرائع کو زیادہ سے زیادہ وسیع کیا جائے۔ موجودہ دور میں دق وسل کی بیماریوں کو پھیلانے میں ہوٹلوں، قہوہ خانوں اور ایسے ہی دوسرے مقامات کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے اور ان میں صفائی پاکیزگی اور غذا میں مضر صحت اجزا کی آمیزش پر کڑی نگرانی قائم ہونی چاہیے۔ بازاروں میں جو دُودھ، مکھن اور گوشت فروخت ہوتا ہے محکمہ حفظ صحت کو اس کی اچھی طرح دیکھ بھال کرنی چاہیے۔ خراب دودھ، خراب مکھن اور خراب گوشت کو بازار میں آنے ہی نہ دیا جائے۔ جانوروں کا ذبح ہونے سے پہلے بڑی سختی سے معائنہ ہونا چاہیے تاکہ کوئی ایسا جانور ذبح نہ ہو جائے جسے سل کی بیماری ہو۔ دق وسل سے بچنے کی عام تدابیر پر اگر سوچ سمجھ کر عمل کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ اس مہلک اور نامراد بیماری کو ملک سے نکال نہ دیا جائے۔ دق وسل سے بچنے کا ایک مختصر مگر کامیاب پروگرام پیش کیا جاتا ہے جو ہماری زندگی کے ہر گوشے کو اس کے حملوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

## رہن سہن

اندھیرے، گیلے اور گندے مکانوں میں رہنے سے بچنا چاہیے اور رہنے کے لیے ایسا مکان منتخب کرنا چاہیے جس میں دھوپ اور ہوا آنے کے ذرائع تو کافی ہوں مگر گرد و غبار دخل نہ ہو سکے۔ اندھیرے، سیل، گندگی اور گرد و غبار سے ان بیماریوں کا بہت گہرا رشتہ ہے۔ دھوپ، روشنی اور تازہ ہوا ان سے بچانے کے لیے ایک ہوشیار پہرہ دار کا کام کرتی ہے۔ ایک کمرے میں بہت سے آدمیوں کو نہ سونا چاہیے۔ ہر شخص کو الگ سونے کا انتظام کرنا چاہیے۔ جن خاندانوں میں پردہ ضروری خیال کیا جاتا ہو ان میں عورتوں کو نہایت ہوا دار اور کھلے مکانات میں رکھنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ سونے کے کمروں کی کھڑکیاں اور ہوا دان کھلے رہنے چاہییں۔ سردی کے موسم میں بھی انھیں بند کر کے تازہ ہوا کے راستے میں رکاوٹ نہ ڈالنی چاہیے۔ سوتے وقت چراغ اور لیمپ وغیرہ بھی بجھا دینا چاہیے تاکہ کمرے میں دھواں نہ گھٹ جائے۔ جس مکان میں سل و دق کا کوئی مریض رہ چکا ہو اس میں نہ رہنا چاہیے۔

## غذا

ہمیشہ ہلکی اور طاقتور کھانی چاہیے اور اس کا پورا لحاظ رکھنا چاہیے کہ جو چیز بھی کھائی جائے وہ ایسی ناقص اور ناکافی نہ ہو کہ جسم کی پرورش میں کوئی خلل پڑ جائے۔ کھانے پینے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے اور پیٹ پر بوجھ نہ ڈالنا چاہیے۔ دودھ، گھی اور مکھن کی مقدار کھانے میں زیادہ ہونی چاہیے۔ لیکن زیادہ کھا کر ہضم کی طاقت کو کمزور کبھی نہ کرنا چاہیے۔

کچا دودھ، خاص طور پر گائے کا کچا دودھ کبھی نہ پینا چاہیے۔ دودھ کو پہلے خوب جوش دے لیا جائے پھر نیم گرم یا ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔ اسی طرح گوشت بھی خوب پکا کر کھانا چاہیے۔ دق وسل کے بیمار کا جھوٹا ہرگز نہ کھانا چاہیے، ایسے مریض کے حقہ سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ بیماروں کے ساتھ کھانا بھی نہیں کھانا چاہیے۔ ان کے جھوٹے برتنوں کو بھی استعمال نہ کرنا چاہیے۔ کھانے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھوئے جائیں۔ منہ کو بھی خوب صاف کر لینا چاہیے۔ اگر کسی بچے کی ماں کو دق وسل کی شکایت ہو تو اس کو ماں کا دودھ قطعی نہ دینا چاہیے، بلکہ کسی تندرست عورت یا بکری اور گدھی کا دودھ پلانا چاہیے اس کا لحاظ بہت ضروری ہے کہ اگر بچے پر بھی بیماری کا اثر ہو تو ایسے کسی اور عورت کی چھاتی سے دودھ نہ پلایا جائے ورنہ اس عورت کو بھی بیماری کی چھوت لگ جانے کا اندیشہ ہے۔

## شادی اور بیاہ

کی رسمیں سب سے زیادہ اصلاح کی محتاج ہیں۔ عام طور پر خاندانی مصلحتوں یا جائداد حاصل کرنے کی ترکیبوں کے پیش نظر ان ضروری شرائط کو بھلا دیا

جاتا ہے جن کو ایک نوجوان مرد اور عورت کی زندگی اور اس کے مستقبل کا فیصلہ کرتے وقت یاد رکھنا سب سے بڑی دانش مندی ہے۔ مال و دولت کے مقابلے میں رشتہ کرتے وقت صحت و تندرستی کا بہت کم خیال رکھا جاتا ہے۔ اس امر کی چھان بین بھی نہیں کی جاتی کہ جس گھرانے میں مرد اور عورت کی زندگیوں میں بہت بڑی گرہ لگائی جاتی ہے اس میں اس بیماری کو قبول کرنے کی استعداد تو نہیں ہے اور فریقین میں سے کسی جسم کی ساخت تو ایسی نہیں کہ وہ آگے چل کر دق و سل کو دعوت دے سکے۔ کم عمری اور قریب کے رشتہ داروں میں شادی کرنے سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔

## محنت و مشقت

چاہے دماغی ہو یا جسمانی اتنی نہ کرنی چاہیے کہ اس کے نتیجے میں بہت زیادہ تکان ہو جائے۔ فکر و غم سے بچنے کی بھی ضرورت ہے۔ دل و دماغ کو رنج و غم اور فکر و تردد کے اثر سے بچانا چاہیے۔

## ملازمتیں اور پیشے

جو لوگ سل و دق میں مبتلا ہونے کی استعداد رکھتے ہوں یعنی جن کے سینے تنگ ہوں یا جو حضرات دبلے ہوں اور ان کے شانے ابھرے ہوئے ہوں اور بازو پیچھے سے آگے کو جھکے ہوئے ہوں، گردن لمبی اور پتلی ہو ان کو ایسی نوکریوں سے بچنا چاہیے جن میں بند مکان میں بیٹھ کر کام کرنا پڑے۔ اسی طرح جن لوگوں میں سل و دق کو قبول کرنے کی استعداد ہو ان کو کان کنی شیشہ گری، سنگ تراشی، معماری نجاری سے بچنا چاہیے کیوں کہ یہ پیشے آدمی کو سل و دق میں مبتلا کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

## تن درستوں کا تعلق بیماروں سے!

دوستی اخلوص اور رشتہ داری کی نسبت چاہے کتنی ہی قوی کیوں نہ ہو آدمی کو اس اصول کا سختی سے پابند رہنا چاہیے کہ ایک تن درست انسان کا دق و سل کے مریض سے کوئی رشتہ ہی نہیں ہے اور اگر ہے تو اس کی بنیاد شدید طبی احتیاطوں پر ہو۔ کسی تندرست آدمی کو دق و سل کے بیمار سے اس انداز پر بات چیت نہ کرنی چاہیے کہ بیمار کے سانس کی ہوا تن درست آدمی تک پہنچ سکے۔ اسی طرح بوس و کنار سے بچنا چاہیے۔ تندرستوں کو بیماروں سے میل جول رکھنا ہی نہ چاہیے۔ کسی ایسی چیز کو جو بیمار کے استعمال میں رہی ہو طبی اصول پر صاف کیے بغیر تندرستوں کو اپنے کام میں نہ لانا چاہیے۔

## بیمار والدین کے بچے!

بہت زیادہ توجہ کے مستحق ہیں۔ کیوں کہ معمولی سی بے احتیاطی میں ان کے بدن میں دق و سل کی بیماریاں داخل ہو سکتی ہیں۔ یا اگر ان کے جسم میں پہلے کر مادہ مرض موجود ہے تو اس کا نشوونما ہو سکتا ہے۔ ایسے بچوں کو صاف اور کھلی ہوا میں رکھنا چاہیے۔ سردی اور نمی سے بچانا چاہیے۔ کوئی ایسا لباس نہ پہنانا چاہیے جو تنگ ہو اور اس سے سینہ پر دباؤ پڑے۔ ان کی تعلیم و تربیت بھی صاف اور کھلی ہوا میں ہونی چاہیے۔ زکام، نزلہ کھانسی اور خسرہ سے ان کے بچاؤ کا معقول بندوبست کیا جائے۔ اگر ان بیماریوں میں سے کسی بیماری کا حملہ ہو جائے تو بڑی ہوشیاری سے کسی ماہر فن کا علاج کرنا چاہیے۔ اگر ہر قسم کی احتیاط کے باوجود ایسا کوئی بچہ دبلا ہوتا جائے تو اس پر بیماری کا شبہ کر کے ماہرین فن کا معائنہ کرایا جائے۔

## تندرستوں کے فرائض بیماروں کے مقابلہ میں

بہت ہی زیادہ اہم ہیں۔ سب سے پہلا فرض تو یہ ہے کہ وہ بیماروں کے ساتھ نہایت محتاط طریقے پر میل جول رکھیں۔ عام طور پر تندرست رشتہ داروں کو اپنے بیمار اعزا کے ساتھ اندھی محبت کا اظہار کرنے ہی میں لطف آتا ہے اور اس سلسلے میں وہ ہر احتیاط سے غافل ہو کر اندھا دھند مریض کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں، اس سے بات چیت کرتے ہیں اور ہر قسم کے بے تکلفانہ مراسم کو جائز رکھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ مسئلہ تنہا ان کا نہیں ہے بلکہ پورے ملک اور پوری قوم کا ہے اس لیے ملک اور قوم کو خطروں سے بچانے کے لیے انھیں نہایت ہوشمندی کے ساتھ اپنے فرائض کو ادا کرنا چاہیے۔

بیمار سے تندرست کو چھوت لگنے کے طریقے مختلف ہیں۔ کبھی سانس کے ذریعے سے اور کبھی کھانے پینے سے چھوت لگا کرتی ہے لیکن زخم اور آنول کے ذریعے سے بھی بیماری کی چھوت لگ جاتی ہے، اس لیے بہت ہی احتیاط درکار ہے۔ اس سلسلے میں خود مریض کو سمجھانے کی بھی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ بیمار کا تھوک تندرستوں کے لیے نہایت خطرناک ہے۔ بیمار کے منہ سے جو تھوک نکلتا ہے اس میں سل کے لاتعداد کیڑے کلبلاتے رہتے ہیں اور تھوک کے خشک ہو جانے پر بیماری کے یہی ایٹم بم گرد و غبار میں مل کر سانس کے ساتھ تندرست آدمیوں کے پھیپھڑوں میں پہنچ کر ان کی ساختوں پر چپک جاتے ہیں اس لیے پورا اہتمام رکھنا چاہیے کہ مریض زمین یا دیوار پر نہ تھوک سکے۔ مریض کی پٹی کے نیچے ہر وقت ایسا اگالدان رکھا رہنا چاہیے جس میں کاربالک ایسڈ (۵ فی صدی کی طاقت والا) یا فنائل ڈالا گیا ہو۔

کوئی ایسی چیز جو مریض کے استعمال میں آچکی ہو تندرست آدمیوں کے پاس بھی نہ آنی چاہیے۔ مریض کو جلسوں، پارٹیوں اور ہجوم وغیرہ میں جانے سے روکنا چاہیے۔ کھانستے وقت اس سے کہنا چاہیے کہ منہ پر رومال رکھ لیا کرے۔ مریض کو پست ہمت نہ بننے دیا جائے۔ اسے ہر وقت اطمینان دلانا چاہیے۔ مایوسی کو قریب نہ آنے دیا جائے۔

## بیمار ہو جانے پر!

جب کسی مکان میں آگ لگ جاتی ہے تو عوام کا سب سے زیادہ دانش مندانہ فرض یہ ہوتا ہے کہ اسے بجھانے کی کوشش کے ساتھ ہی وہ آس پاس کے مکانات کو بچانے کا بندوبست شروع کر دیتے ہیں۔ بالکل یہی اصول دق وسل کے بیمار کے ساتھ برتا جانا چاہیے۔

سب سے پہلے مریض کو تندرستوں سے بالکل الگ رکھنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ بیمار کو دق وسل کے شفاخانے میں داخل کر دیا جائے۔ اس کے رومال وغیرہ کو یا تو جلا دیا جائے یا کھولتے ہوئے پانی میں بھگونے کے بعد مرکری لوشن یا کاربالک لوشن سے دھو دیا جائے۔ مریض کے بستر، لباس اور کمرے کو روزانہ کیمیائی طریقوں سے صاف کرنا چاہیے۔ مریض کے جھوٹے برتنوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دھویا جائے اور تھوک کو جلا دینا چاہیے۔

## علاج کے طریقے

اگر شروع میں بیماری کو پہچان لیا جائے تو بیمار کو صحت ہو سکتی ہے اور یہ خیال بالکل غلط ثابت ہو سکتا ہے کہ اس بیماری کا کوئی علاج ہی نہیں۔ البتہ بیماری کے بڑھ جانے کی صورت میں معاملہ بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر کسی شخص کو مہینے ڈیڑھ مہینے تک خفیف کھانسی کا ٹھسکہ آتا رہے اور دوا سے آرام نہ ہو تو فوراً اس کا طبی معائنہ کرانا چاہیے اور تشخیص ہو جانے پر کسی صحت افزا مقام پر بھیج دیا جائے جہاں تازہ اور کھلی ہوا ہو۔ سمندر کے کنارے اور پہاڑوں پر رہنا نہایت ہی اچھا خیال کیا جاتا ہے۔ اگر ایسے مقامات پر بھیجنا ممکن نہ ہو تو کسی کشادہ اور ہوادار مکان میں مریض کو رکھا جائے۔ تیز دھوپ، سخت سردی، تیز بارش میں بھیگنے سے بچایا جائے۔ غذا، ورزش، سیر و تفریح اور دوسرے ضروری امور کا کافی خیال رکھا جائے۔ ایسے مریضوں کو مناسب غذاؤں کے ساتھ ورزش اور سیر و تفریح کی بھی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ لہٰذا ان چیزوں کا بھی معقول انتظام ہونا چاہیے۔

## مریض کی غذا

دق وسل کے بیمار کے لیے ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی طاقتور غذا بہت ضروری ہے کیوں کہ بیمار کا بدن گھلتا رہتا ہے اس لیے غذائیت بڑھانے کی شدید ضرورت ہوا کرتی ہے تاکہ بدن کا وزن گھٹنے نہ پائے یا اگر ایک طرف گھٹتا رہے تو دوسری طرف غذا سے اس کی کمی پوری ہوتی رہے۔ اس مقصد کے لیے دودھ، بالائی، مکھن اور گھی کھانا مفید ہے۔ مچھلی کے جگر کا تیل (کاڈ لور آئل) بھی بہت اچھی چیز ہے۔ دودھ میں پھینٹے ہوئے انڈے، شوربا، یخنی، تازہ مچھلی بھی بیمار کو دینی چاہیے۔ سبز ترکاریوں میں توری، پالک، شلجم، ٹنڈا، لوکی، ککڑی دی جا سکتی ہے۔ ترکاریاں بالکل تازہ ہونی چاہییں۔ اور انھیں خوب پکا کر دینا چاہیے۔ پیٹ میں نفخ پیدا کرنے، دیر میں ہضم ہونے والی چیزیں استعمال نہ کی جائیں۔ کھٹی ترکاریاں اور دوسری ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔ حقہ اور سگرٹ کی عادت ہو تو اسے ترک کر دینا چاہیے بالخصوص ایسی حالت میں جبکہ حقہ یا سگرٹ پینے سے کھانسی میں

اضافہ ہوتا ہے دق کے مریض کے لیے دودھ بہترین غذا ہے۔ ایسے مریضوں کو دودھ خوب دینا چاہیے۔ مگر کچا دودھ ہرگز نہ پیا جائے۔ ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیے۔ اعتدال اور احتیاط کے ساتھ دق کا مریض ہر قسم کی غذائیں کھا سکتا ہے۔ مگر کھٹی، ثقیل اور نفخ پیدا کرنے والی غذاؤں اور لسی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

## مریض کا غسل

مریض کو صاف ستھرا رہنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے۔ روزانہ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی سے غسل کرنا اور غسل کے بعد خشک تولیے سے خوب رگڑ کر بدن کو صاف کر دینا چاہیے۔ اس عمل سے جلد میں دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے۔

## مریض کا بستر اور لباس

مریض کا لباس ہمیشہ صاف ستھرا ہونا چاہیے اور بستر بھی صاف رہنا چاہیے۔ ہر تیسرے دن کپڑے بدلنے چاہییں۔ کپڑے اتنے پہننے چاہییں کہ بدن پر بوجھ بھی نہ محسوس ہو اور سردی بھی نہ لگے۔ کپڑوں کے نیچے گرم بنیان یا فلالین کی باریک قمیص ضرور پہن لینی چاہیے اور اس کو تیسرے یا چوتھے روز بدل دینا چاہیے۔

مریض کا بستر ہر وقت صاف رکھنا چاہیے۔ دوسرے تیسرے دن بستر کو دھوپ میں رکھ دیا کریں۔

## آرام و راحت

مریض کو دماغی اور جسمانی محنت و تکان سے بچنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے اور آرام کا پورا لحاظ رکھنا چاہیے خاص طور پر بخار کی حالت میں تو بالکل سکون کے ساتھ بستر پر پڑا رہنا چاہیے اور چلنے پھرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک گھنٹہ بعد آرام کرنا نہایت ضروری ہے۔ کھانے کے بعد ایسی جگہ استراحت کرنی چاہیے جہاں ہوا کے راستے بالکل کھلے ہوئے ہوں بند اور تاریک کمرے میں ہرگز نہ لیٹنا چاہیے۔

## سیر و تفریح

غم و غصہ اور رنج و فکر سے بالکل آزاد رہ کر مریض کو سیر و تفریح میں مشغول رہنا چاہیے۔ خوب صورت مناظر اور پُر فضا مقامات کی سیر کرنی چاہیے۔ ہر وقت دل کو خوش اور دماغ کو پُرسکون رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ افسردگی اور اضمحلال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ صبح و شام ٹہلنا بھی چاہیے، مگر اتنا نہیں کہ تکان ہو جائے۔ تکان بیمار کے لیے بہت مضر ہے۔

## ورزش

دق کے مریض کو جسے چلنے پھرنے کی اجازت دی گئی ہو، ورزش میں بہت احتیاط برتنی چاہیے۔ ورزش صرف اتنی ہی کرنی چاہیے کہ تکان نہ ہو، تکان سے قوتِ مدافعت مضمحل اور کمزور ہو جاتی ہے۔ نیز زیادہ ورزش کی صورت میں دورانِ خون کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور جسم کے بیمار حصوں سے بیماری کا زہر جذب ہونے لگتا ہے جو مرض کو بڑھا دیا کرتا ہے۔

پیدل ٹہلنا بڑی عمدہ ورزش ہے مگر ایک دم بہت زیادہ نہیں ٹہلنا چاہیے۔ آہستہ آہستہ فاصلہ بڑھاتے جائیں۔ اگر ٹہلنے سے وزن گھٹنے لگے یا کھانسی زیادہ ہو جائے تو پیدل ہوا خوری فوراً بند کر دینی چاہیے اور بستر پر دراز ہو جانا چاہیے۔

## مریض کا تھوک

دق و سل کے مریض کا تھوک بڑی ہی خطرناک چیز ہے اس لیے مریض کے تھوک پر خاص توجہ رکھنی چاہیے۔ مریض کو اگالدان میں تھوکنا چاہیے اور اس کے اگالدان میں قاتل جراثیم ادویہ کا لوشن ڈالنا چاہیے۔ اگر کاربالک لوشن اگالدان میں نہ ڈالا جا سکے تو اس میں چونا یا راکھ ڈال دینی چاہیے اور اگالدان کو صاف کرنے کی غرض سے اس میں لکڑی کا برادہ ڈال کر اوپر سے مٹی کا تیل چھڑک کر جلا دینا چاہیے اس کے بعد اسے کھولتے ہوئے نہایت تیز گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہیے اور پھر کاربالک لوشن (۵ فی صدی کی طاقت والا) ڈال دینا چاہیے۔

**ازدواج:۔** اگر مریض کنوارا ہو تو اسے شادی سے بچنا چاہیے اور اگر شادی ہو چکی ہو تو مباشرت سے سخت پرہیز کرنا چاہیے۔ ورنہ ظاہر ہے

بیمار باپ اپنے پیچھے ایک ایسی کمزور اور مریض اولاد چھوڑ جائے گا جو ایک بارودی سرنگ کی طرح ہمیشہ بھک سے اڑ جانے کے لیے تیار رہا کرے گی۔ اور ملک میں ایک مستقل مورچہ موجود رہے گا جس پر کسی وقت بھی بیماری کا حملہ ہو سکے گا۔ اس کے علاوہ بیمار عورت کے لیے حمل نہایت خطرناک چیز ہے۔ جب کوئی ایسی عورت حاملہ ہو جاتی ہے تو مرض بڑھتے بڑھتے نہایت بری صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اکثر ایسی بیمار عورتیں جو اطمینان بخش طریقہ پر صحت یاب ہو رہی ہوں حمل کی وجہ سے پھر خطرے میں پڑ جاتی ہیں۔

## وزن

اس بیماری میں مریض کے وزن کی اہمیت زیادہ ہے۔ اگر وزن بڑھ رہا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ بیمار کو صحت ہو رہی ہے۔ وزن گھٹنے کی صورت میں یقین کر لینا چاہیے کہ بیماری جڑ پکڑتی جا رہی ہے۔ بیمار کو ہفتہ میں ایک بار ضرور ایک مقررہ وقت پر اپنا وزن کرانا چاہیے۔ وزن کرتے وقت لباس وہی پہننا چاہیے جو پہلی بار وزن کرتے وقت پہنا گیا تھا۔ وزن کے متعلق پوری یادداشت مرتب رکھنی چاہیے۔

## مایوسی گناہ ہے!

اگرچہ عام طور پر لوگ دق و سل کو لاعلاج تصور کرتے ہیں مگر یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ معقول اور مناسب علاج کبھی بے کار نہیں جاتا۔ بالخصوص اگر وقت پر دیکھ بھال کر لی جائے۔ ایسے اعداد و شمار موجود ہیں جن کی رو سے بتایا جا سکتا ہے کہ اس بیماری کے ۵ سے ۹۰ فی صدی بیمار اچھے ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مایوس بالکل نہ ہونا چاہیے بلکہ جو ہدایات آپ پڑھ چکے ہیں ان پر عمل پیرا ہونے کے ساتھ ہی کسی ہوشیار اور تجربے کار طبیب سے علاج بھی کرانا چاہیے۔

---

# سوزشِ گلو یا التہابِ حلق

(بقیہ صفحہ ۱۷)

دوائیں کبھی استعمال نہیں کرنی چاہییں۔

میں ذیل میں ایک ایسا پروگرام درج کرتا ہوں جو صرف معمولی قسم کی سوزشِ گلو اور بخار میں مفید و مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ باقی حالتوں میں طبیب سے فوری مشورہ کرنا چاہیے۔

(۱) جب تک بخار اتر کر درجۂ حرارت اعتدال پر نہ آ جائے بستر پر مکمل آرام اور اس کے بعد ۴۸ گھنٹوں تک مزید آرام و سکون۔ جس کمرے میں مریض ہو اس کو گرم ہونا چاہیے اور ہوا کی آمد و رفت اچھی طرح ہونی چاہیے۔

(۲) مریض کی خواہش اور آرام کے مطابق کافی مقدار میں نیم گرم پانی اور سیال مشروبات پیتے رہنا۔ اس کی غذائیں بھی نرم، زود ہضم اور نیم سیال ہونی چاہییں۔

(۳) مریض کو روزانہ اجابت ہونی چاہیے۔ مگر کوئی تیز دست آور دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے بلکہ کوئی اچھی ملین دوا کھا لینی چاہیے۔

(۴) جب تک مریض جاگتا ہو ہر گھنٹے اسے نمک ملے ہوئے نیم گرم پانی سے غرارہ کرنا چاہیے۔ ایک بڑے گلاس کو پانی سے بھر کر اس میں سوڈا اور نمک کی مساوی مقدار (جو چائے کے چمچے میں برابر سے آ جائے) ڈال دینا کافی ہوگا۔

(۵) گلے پر باری باری گرم اور سرد پانی کی پٹیاں رکھنا اکثر مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اس آبی علاج کو نصف گھنٹے سے زیادہ تک جاری نہیں رکھنا چاہیے۔ گرم سینک میں اتنی حرارت ہونی چاہیے جسے مریض برداشت کر سکے۔ اس کی مدت پانچ سے سات منٹ تک ہونی چاہیے۔ اور ٹھنڈی سینک کی مدت صرف ایک یا دو منٹ تک۔ دن میں کئی مرتبہ ایسا کیا جا سکتا ہے اور اس کا مقصد یہ ہے کہ اعضا کے بیمار حصوں میں دورانِ خون کی اچھی تحریک ہوتی ہے۔

# طبِ قدیم پر ایک نظر

از جناب حکیم سید احمد اللہ ندوی صاحب۔ کراچی

## طب کی ضرورت

اس خاک دانِ ہستی میں قدرت نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے مالا مال کیا ہے اور بہت سی خوبیوں سے سرفراز فرمایا ہے۔ ان سب میں جو نعمت قیمت میں زیادہ تر اور رتبہ میں بلند تر ہے وہ اس کی صحت ہے بلکہ وہ شے عزیز ہے کہ اس کے ہم پلہ دنیا کی کوئی چیز نہیں ہو سکتی ایک صحیح اور تندرست آدمی دنیا کے بڑے بڑے کام انجام دینے کے لیے مستعد رہتا ہے اور وہ ہر قسم کے لطف و تفریح سے بہرہ اندوز اور زندگی کی ہر ایک مسرت سے لطف اٹھا سکتا ہے۔ مگر ایک بیمار آدمی ایک ایسے کالبدِ خاکی کی مانند ہے جو زندگی کا احساس تو رکھتا ہے مگر اس احساس سے کسی قسم کا حقیقی فائدہ حاصل نہیں کر سکتا۔

بقائے صحت کے لیے کچھ فطری اصول اور آئین ہیں جن کی پابندی سے یہ بیش بہا دولت قبضے میں رہتی ہے اور جن کی غفلت پر ایسے اختیاری یا غیر اختیاری اسباب پیش آجاتے ہیں جو صحت کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں اور صحت مرض سے بدل جاتی ہے۔ اگرچہ حکیمِ مطلق نے بنی آدم میں ایک خاص قوت ودیعت کی ہے جس کا نام قوتِ مدبرہ ہے۔ یہ بدنِ انسان کی صحت کی ضامن اور اس کے مرض کے زائل کرنے کی کفیل ہے اور یہی وجہ ہے کہ دنیا میں آئے دن لاکھوں انسان بیمار ہو کر چند دنوں کے بعد خود بخود بغیر علاج صحتیاب ہو جاتے ہیں جو قوتِ مدبرہ کے فرائض بجا لانے اور مرض کا مقابلہ کر کے اسے دفع کرنے کی بیّن دلیل ہے۔ مگر یہ قوت اکثر اپنے ضعیف مرض سے کم زور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ مرض کے بڑھتے ہوئے حملہ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اسی لیے دواؤں اور مختلف تدبیروں سے قوتِ مدبرہ کو مدد پہنچانے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

قدرت نے جس طرح بقائے زندگی اور قیامِ صحت کے لیے غذا کی خاطر غذا کے گوناگوں مواد فراہم کر دیے ہیں۔ اسی طرح ازالۂ مرض اور قوتِ مدبرہ کی اعانت کے لیے دواؤں کے مواد بھی بکثرت مہیا کر دیے ہیں بلکہ غذا کے جس قدر مواد ہیں ان سے ہزاروں گنا زیادہ دوا کے مواد پائے جاتے ہیں۔ موالیدِ ثلاثہ میں سے اکثر حیوانات اور بعض نباتات غذا کے کام آتے ہیں۔ مگر دوا میں جمادات، نباتات، حیوانات کی ہر ایک جنس اور ہر ایک نوع کام آتی ہے اور فیاضیِ قدرت کا یہ فیضانِ عام ہے کہ اس نے ہر ایک ملک میں ازالۂ مرض کے لیے بے شمار اقسام کی جڑی بوٹیاں اور دوائیں بکثرت پیدا کر دی ہیں جو تمام بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہوتی ہیں۔ اسی لیے یہ مقولہ صحیح ہے کہ "وما من داء الا له دواء" یعنی۔ ہر کجا درد ہے دوا آنجا است۔

## طبِ قدیم کی مختصر تاریخ

آج سے کئی ہزار سال پہلے سرزمینِ یونان میں اسقلیبوس نامی ایک شخص پیدا ہوا جو ایک ممتاز خاندان کا رکن رکین تھا۔ آئین و قانون کا مشہور واضع بلکہ ابو الواضع "سولن" اس کا بھائی اور مشہور حکیم ابقراط اس کی نسل سے تھا۔ اکثر متقدمین فلاسفہ اور اطبا کا اس امر پر اتفاق ہے کہ اسقلیبوس پہلا شخص ہے جس نے یونان میں اپنے ذاتی تجربات پر طب کی بنیاد رکھی اور اس کے مسائل مستنبط کیے۔ اس کا خیال تھا کہ طب ایک نہایت شریف اور گراں قدر علم ہے۔ اگر اس کی عام طور پر اشاعت کی جائے گی تو اس کی عزت اور قدر جاتی رہے گی اس لیے اس نے اپنے دو بیٹوں کو طب کی تعلیم دے کر انھیں ماہر طبیب بنایا اور سختی سے انھیں ممانعت کی کہ وہ کسی غیر یونانی شخص کو اس علم کی تعلیم نہ دیں اور آخر میں یہ وصیت کی کہ اپنی اولاد اور گھر کے لوگوں کے سوا کسی کو کچھ نہ سکھائیں۔ اس کی اولاد نے اس وصیت پر پورا عمل کیا اور بجز اپنی اولاد اور خاندان کے لوگوں کے طبی مسائل کی بھنبھناہٹ بھی کسی دوسرے شخص کے کانوں

پر پہنچ نہ دی۔ یہ شریف علم اسی ایک خاندان میں وراثتاً منتقل ہوتا رہا
جب اس خاندان کے افراد اس فن کو اپنے سینوں میں چھپا کر
ہوئے کئی شہروں میں پھیل گئے تو انھوں نے تین طبی مراکز قائم کیے
جہاں سقلیبوسی خاندان کے لوگوں کو طب کی تعلیم دی جاتی تھی پہلا
مرکز شہر روڈس میں، دوسرا قنیدس میں اور تیسرا شہر قو میں تھا۔ ان
مرکزوں نے بڑی تعداد میں اچھے اچھے نامور اور صاحب تصانیف اطبا
پیدا کیے جن میں آٹھ ایسے منتخب افراد ہوئے جو نہ صرف یونان بلکہ
ساری دنیا کے لیے حکمت کے امام اور طب کے مجتہد تسلیم کیے گئے۔
ان کے نام یہ ہیں: اسقلیبوس اوّل، غورس، منس، برمانیدس، افلاطین
اسقلیبوس ثانی، البقراط، اور جالینوس۔

چونکہ طب کی تعلیم کے لیے سقلیبوسی خاندان کی شرط نہایت
سخت تھی نتیجہ یہ ہوا کہ جب تک اس کے افراد کافی تعداد میں باقی تھے۔
اس علم کی رونق قائم رہی اور اس کی ترقی ہوتی رہی مگر جوں جوں افراد
گھٹنے لگے اس علم پر زوال طاری ہونے لگا یہاں تک کہ جب حکیم البقراط
پیدا ہوا تو شہر قو کے جو اس حکیم کا مسکن تھا شہر روڈس اور شہر قنیدس
کے دو طبی مراکز صحیح وارث نہ ہونے سے ٹوٹ چکے تھے اور شہر قو کا طبی
مرکز بھی حقیقی وارثوں کی کمی سے متزلزل تھا۔

حکیم البقراط نے جب طب کی تعلیم حاصل کی اور اس علم میں
اس کی مہارت کا غلغلہ بلند ہوا تو اس نے یہ محسوس کیا کہ آل
اسقلیبوس کی کمی سے یہ شریف علم جلد سے جلد نیست و نابود ہو جائے گا۔
اس لیے اس نے ساری دنیا میں اس کی اشاعت کا عزم کر کے طب
کی مختصر کتابیں لکھیں اور ہر قوم و ملک کے مستحق لوگوں کو ان کی تعلیم دینی
شروع کی تاکہ یہ علم دنیا سے ناپید نہ ہو، البتہ وہ تعلیم دینے سے پہلے اپنے
شاگردوں سے چند باتوں کا حلفی عہد لے لیتا تھا۔ اس با فیض حکیم کا
مقولہ تھا کہ بھلائی ہر مستحق شخص کے ساتھ کرنی چاہیے خواہ وہ کہیں کا
باشندہ ہو، غرض حکیم البقراط نے طب کے مستور چہرے سے نقاب الٹ
کر اس کے نیم جان قالب میں زندگی کی نئی لہر دوڑا دی۔

حکیم البقراط کی وفات سے ۶۶۵ سال بعد دنیا حکیم جالینوس
کے نام سے روشناس ہوئی۔ یہ حکیم اس لائق ہے کہ مجدد طب اور خاتم الاطبا
کے القاب سے یاد کیا جائے۔ بعد کے تمام اطبا اسی کے خرمن علم سے خوشہ
چیں ہوئے اور کوئی طبیب اس کے مساوی درجے کا نہیں پیدا ہوا اس
نے حکیم البقراط کے طبی اصول کی تائید کی اور فن طب میں بہ کثرت
کتابیں تصنیف کر کے سربستہ اسرار فاش کیے۔ جالینوس کی وفات
ابتدائے سنہ ہجری سے ۵۴۵ سال پیشتر ہوئی۔ عہد البقراط اور عہد
جالینوس کے درمیانی وقفے میں بھی اچھے اچھے اطبا پیدا ہوئے جن میں
پانچ زیادہ مشہور ہیں اور ان کے نام یہ ہیں:۔
بندقلیس، فیثاغورث، سقراط، افلاطون اور ارسطو۔

## اسکندریہ کے عیسائی اطبا

حضرت عیسیٰ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو دنیا سے اٹھے ہوئے ۹۰ سال
گزرے تھے کہ حکیم جالینوس کی ولادت ہوئی اور جب اس نے سن
شعور کو پہنچ کر اپنا طبی علم بلند کیا تو عیسائیوں نے اس کے جھنڈے
کے نیچے جمع ہو کر اس کے طبی اصول کو قبول کیا جس کی وجہ سے عیسائیوں
میں جالینوس ہی کی طبی تعلیم رائج ہوئی اور رفتہ رفتہ اسکندریہ عیسائیوں
کا طبی مرکز بن گیا۔ ظہور اسلام سے کچھ پہلے اس شہر میں جالینوس کی
کتابوں میں سے سولہ کتابوں کا انتخاب کیا گیا اور سات ممتاز اور فاضل
عیسائی راہبوں نے اپنی زندگیاں ان کتابوں کے پڑھنے اور سمجھنے کے
لیے وقف کر دیں۔ ان راہبوں کے نام یہ ہیں:۔ صطفن، جاسیوس،
تاوروسیوس، اکیلاوس، انقلاوس، فلاذیوس اور یحییٰ نحوی۔ یہ سب کے
سب روزانہ اسکندریہ کی طبی تعلیم گاہ میں جمع ہو کر جالینوس کی منتخب
کتابوں کی قرات میں مصروف رہنے لگے، یہاں تک کہ جب انھوں نے
اس منتخب نصاب پر اچھی طرح عبور حاصل کر لیا تو ہر ایک نے ان کتابوں
کی تفسیر اور شرح لکھی، ان میں یحییٰ نحوی کی عمر زیادہ ہوئی اور وہ اوائل عہد
اسلام تک زندہ رہا۔ چنانچہ جب حضرت عمرو بن عاصؓ نے مصر کو فتح
کیا تو وہ ان کی خدمت میں باریاب ہوا۔

## عرب جاہلیت اور اطبا

جس وقت سرزمین عرب میں اسلام کا ظہور ہوا اس وقت عربوں کا کوئی علم یا
فن مدون نہ تھا۔ فن طب کی بھی کوئی کتاب ان کے ہاں موجود نہ تھی۔
اور نہ اس فن کی تعلیم کا باقاعدہ ان میں رواج تھا، تاہم ہر زمانہ میں

کچھ لوگ ان میں ایسے ضرور پائے گئے جو طب کے ضروری اصول اور طریق معالجہ کو اباً عن جدٍ سینہ بسینہ محفوظ رکھتے چلے آئے تھے۔ وہ مرض کی تشخیص بیماریوں اور جڑی بوٹیوں کے ناموں سے واقف ہوتے تھے اور دواؤں کو شناخت کر سکتے تھے۔

چنانچہ بعثتِ نبوی کے وقت حارث بن کلدہ ثقفی اس کا فرزند نضر بن حارث اور ابن حذیم عرب کے مشہور اطبا میں سے تھے۔ حارث بن کلدہ خلافت راشدہ کے آخر عہد تک زندہ تھا۔ اس کا بیٹا جنگِ بدر کے قیدیوں کے ساتھ گرفتار ہو کر سنگین جرم کی سزا میں مارا گیا۔ حارث بن کلدہ نے ملک فارس اور دوسرے ملکوں کا سفر کر کے طب کی مزید معلومات حاصل کیں اور جس وقت بادشاہ فارس نوشیروان عادل کے دربار میں اس کی رسائی ہوئی تو بادشاہ نے اس سے عربوں کے آداب و اخلاق کے عنوان پر گفت و شنید کے بعد عربوں کی طب کے متعلق نہایت تفصیلی مکالمہ کیا۔ یہ مکالمہ بادشاہ کو بہت پسند آیا اور اس کے قلم بند کیے جانے کا حکم دیا۔

حارث بن کلدہ کا یہی طبی مکالمہ جو کتاب "المحاورہ" کے نام سے مشہور ہے اور عرب جاہلیت کی پہلی طبی تصنیف کہی جا سکتی ہے۔ نبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم سے حارث نے حضرت عمروؓ بن العاصؓ فاتح مصر کا علاج کیا تھا جس سے انھیں صحت حاصل ہوئی۔

## عہدِ اسلام اور طب

جب آفتاب اسلام فاران کی چوٹی پر چمکا تو اس کی روشن کرنیں آناً فاناً خطۂ عرب سے نکل کر عرب، شام و عراق، فارس اور مصر سے گزر کر یورپ کی سرزمین اندلس میں پہنچ گئیں اور اسلامی پرچم کو اس قدر منور کر دیا کہ اس کو دیکھ کر مختلف قوم و ملت کے لوگ جوق در جوق اپنے ظلمت کدوں کو چھوڑ چھوڑ کر اس نورانی پرچم کے نیچے آکر جمع ہو گئے اور ایک صدی کے اندر اسلام ایک وسیع تمدن کا مالک اور ایک عظیم الشان مملکت کا حکمران ہو گیا۔ اس حکمرانی اور تمدن کے قائم کرنے میں اسلام کو مختلف ملک، مختلف آب ہوا، مختلف جنس، مختلف مزاج اور مختلف عادت کے لوگوں سے سابقہ ہوا۔ ان گوناگوں اختلافات کے اختلاط سے اسلامی جوہر تمدن کے قوام میں خرابی کے پیدا ہونے کا ہر وقت امکان تھا جس کو اصول اور تدابیر سے اعتدال پر قائم رکھنا ضروری تھا۔

اسلام نے جس طرح انسان کی روحانی صحت کے لیے آسمانی تعلیم روئے زمین پر رائج کی اسی طرح اس نے بفرمان صاحب قرآن علیہ الصلوٰۃ والتسلیم "انتم اعلم باموردنیاکم" جسمانی صحت کی تعلیم ربع مسکون سے ڈھونڈ نکالنے کی اجازت مرحمت فرمائی۔

ابتدا میں دفع امراض کے لیے عربی طب کے سادہ اور بسیط علاج و معالجہ سے ضرورت پوری ہو جایا کرتی تھی۔ لیکن جیسے جیسے اسلامی تمدن نے ترقی کی مزید طبی معلومات اور باقاعدہ طبی نظام کی ضرورت محسوس ہونے لگی۔ اسلامی امرا اور حکمرانوں نے اس ضرورت کو محسوس کر کے طب کی طرف اپنی توجہ مبذول کی۔ خالد بن یزید المتوفی ۸۵ھ نے مروان بن الحکم کے عہد میں مریانوس نامی ایک رومی راہب کو اسکندریہ کے طبی مدرسہ سے طلب کر کے کیمسٹری کی تعلیم حاصل کی۔ بعد ازاں اس فن کی بعض کتابوں کا اسطفان نامی ایک شخص سے اپنے لیے ترجمہ کرایا اور یہ پہلا ترجمہ ہے جو غیر زبان سے عربی میں کیا گیا۔ خالد بن یزید کو طب اور اس کے مبادی سے غایت شغف تھا۔ اسی لیے لوگ انھیں حکیم کہتے تھے۔ اسی عہد میں ماسرجویہ ایک یہودی طبیب نے قس اھرون بن المین کی ایک جدید طبی تصنیف کا سریانی زبان سے عربی زبان میں ترجمہ کیا جو پہلی صدی ہجری کے اختتام پر خلیفہ حضرت عمر بن عبدالعزیز رضی اللہ عنہ کے حکم سے مسلمانوں میں رائج کی گئی۔

جب سنہ ۱۳۲ھ میں اسلامی حکومت میں انقلاب پیدا ہوا اور آل عباس نے اموی حکومت کا خاتمہ کر کے عباسی حکومت قائم کی، اور پایۂ تخت دمشق سے بغداد کو منتقل ہو گیا تو عباسی خلفاء نے طب کی پوری سرپرستی کی اور یونانی طب کو، جو مدون، مرتب، مہذب اور باقاعدہ علمی اصول پر قائم تھی۔ عربی زبان میں منتقل کرنے کے لیے محکمۂ تراجم قائم کیا اور شیخ المترجمین حنین بن اسحاق ایک عیسائی کی نگرانی میں متعدد غیر مسلم مترجمین طب یونانی کے تراجم کی خدمت پر مامور کیے گئے جنھوں نے خوش اسلوبی سے بقراط اور جالینوس کی ۸۴ طبی کتابوں کا ترجمہ کیا۔ ان کتابوں کے علاوہ یونانی اطباء

کی جس قدر طبی کتابیں دست یاب ہو سکیں ان کا عربی میں ترجمہ کیا گیا۔ عباسی خلفا نے ان مترجمین کی بیش قرار ماہانہ رقمیں مقرر کر دی تھیں۔ مزید حوصلہ افزائی کے لیے مترجمین کو اجرت میں ترجمہ شدہ اوراق کے برابر سونا تلوا کر دیا جاتا تھا۔ بعض مترجمین نے وزن بڑھانے کے لیے دبیز اور موٹا کاغذ استعمال کیا اور سونے کی زیادہ مقدار حاصل کی۔

ابتدا میں طبی تراجم کی خدمت عیسائی، یہود، مجوسی اور صابی ادیان کے لوگوں نے انجام دی، مگر جب مسلمانوں نے طب یونانی کے تراجم کا گہرا مطالعہ شروع کیا تو خود ان میں مترجمین کی ایک بڑی جماعت پیدا ہو گئی جنھوں نے ترجمہ کے علاوہ یونانی اطبا کی تصانیف کی شرحیں لکھیں، ان پر حاشیے چڑھائے اور اختلافی مسائل میں اپنا قول فیصل تحریر کیا۔ مسلمانوں نے اس علم کی طرف اپنی توجہ اس قدر مبذول کی کہ تمام اسلامی ممالک میں ان کی کافی تعداد نظر آنے لگی۔ چنانچہ چوتھی صدی ہجری کے اوائل میں بعہد خلیفہ المقتدر باللہ جب سند اجازت عطا کرنے کے لیے جب اطبا کا شمار کیا گیا تو صرف ایک شہر بغداد میں ۸۶۰ طبیبوں کے نام رجسٹر میں درج کیے گئے اور اگر اس میں ان مشہور اور شاہی اطبا کی تعداد بھی شریک کر لی جائے جو سند لینے سے مستثنیٰ کیے گئے تھے تو یہ تعداد ہزار تک پہنچ جائے۔

طب قدیم کی خدمات کا شرف صرف حکومت عباسیہ ہی کو حاصل نہیں ہے، بلکہ مسلمانوں نے اندلس، ہندستان اور جہاں جہاں اپنی سلطنتیں قائم کیں وہاں بھی اسی طب قدیم کے نظام کو برقرار رکھا اور لاکھوں روپے کے مصارف سے یونانی طبی درس گاہیں اور شفا خانے بکثرت قائم کر کے اس کی سرپرستی فرماتے رہے۔ اسلامی سلاطین کی فیاضیوں کا نتیجہ ہے کہ مسلمانوں میں جابر بن حیان کیمیاوی، فیلسوف کندی، ابوبکر محمد بن زکریا رازی، الشیخ الرئیس ابن سینا، ابوالقاسم زہراوی، ابن زہر، ابن رشد جیسے طب کے امام اور مجدد پیدا ہوئے جنھوں نے اپنی مساعی جمیلہ سے طبی ایجاد و اختراع کا خاص باب کھول دیا اور نئے نئے مسائل داخل کر کے یونانی طب کو اسلامی طب بنا لیا۔ اور ان کے تلامذہ اور شاگرد اس کثرت سے پیدا ہوئے کہ ان کے کئی طبقے قرار دیے گئے اور ان کے حالات میں کتابیں لکھی گئیں۔

## آیورویدک کتابوں کے تراجم

جس وقت یونانی طبی کتابوں کے تراجم بغداد میں ہو رہے تھے۔ خلفائے عباسیہ نے ہندستان کی طبی کتابوں کی طرف بھی توجہ کی، اور متعدد آیورویدک علم کے ماہر اطبا بغداد میں طلب کیے گئے اور ان کی وساطت سے ہندستان کی طبی کتابوں کا عربی میں ترجمہ کیا گیا۔ چنانچہ ابوبکر محمد زکریا رازی المتوفی ۳۰۲ھ ہجری نے اپنی ضخیم کتاب حاوی کبیر میں جا بجا آیورویدک اصول کا ذکر کیا ہے۔

## طب قدیم کا اصول علاج

طب قدیم میں معالجہ کا اساسی اصول "علاج بالضد" ہے۔ اس مفہوم کو واضح کرنے کے لیے ہم یہاں کسی قدر تفصیل سے بیان کرتے ہیں۔

فطرت کا ایک قانون ہے کہ کوئی کیفیت اپنی ہم مثل کیفیت سے متاثر نہیں ہو سکتی ہے۔ تاثر اسی وقت ہوتا ہے جب کوئی مخالف کیفیت اثر انداز ہو۔ مثلاً آگ کی گرمی کسی دوسری گرم چیز سے متاثر نہیں ہوتی ہے۔ اسے سرد کرنے کے لیے پانی ہی اپنا اثر ڈال سکتا ہے۔ اور پانی کی سردی برف سے نہیں دور ہو سکتی ہے مگر آگ کی گرمی اسے دور کر دے گی۔ مٹی کے ایک سوکھے ڈھیلے کی خشکی مٹانے کے لیے سوکھی ڈھول کا کام نہیں کوئی سیال اور تر چیز اس کی خشکی زائل کر سکتی ہے۔ اسی طرح کسی سیال کی تری کسی خشک چیز کی خشکی سے دور ہو سکتی ہے۔ گرمی یا سردی کا اپنی ہم مثل گرمی یا سردی سے متاثر نہ ہونا بلکہ گرمی کا اپنی ضد سردی سے اور سردی کا اپنی ضد گرمی سے متاثر ہو کر زائل ہونا بدیہی باتیں ہیں جنھیں ہم روزانہ مشاہدہ کرتے ہیں۔

حکمائے جسم انسانی میں چار کیفیتوں کا وجود تسلیم کیا ہے۔ ایک حرارت، دوسری برودت، تیسری رطوبت اور چوتھی یبوست، اور یہ چاروں کیفیتیں ہر شخص میں اس کے مزاج کے اعتبار سے خاص تناسب کے ساتھ موجود ہیں۔ جب کبھی ان میں کسی سبب سے کمی اور بیشی ہو جاتی ہے تو وہ خاص تناسب باقی نہیں رہتا جو اس مزاج شخصی کے لیے ضروری تھا۔ اس وقت اس شخص میں کوئی مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ اسی تناسب کیفیات کا نام صحت ہے اور غیر تناسب کیفیات کو "مرض" کہتے ہیں۔

جسمِ انسانی میں جب کبھی کوئی مرض لاحق ہوتا ہے تو اس کے ازالہ کے لیے "علاجِ بالضد" کے اصول پر دواؤں کے ذریعے مرض کی مخالف کیفیتیں جسم میں پہنچا کر تناسب کیفیات قائم کیا جاتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی شخص سردی کے بخار میں مبتلا ہے تو اسے ایسی دوا دی جائیگی جس میں حرارت کی کیفیت موجود ہو جیسے "کنین"۔ لیکن اگر بخار گرمی کا ہے جیسے تپ محرقہ (ٹائیفائڈ) تو اس میں سرد کیفیت کی دوا دی جائے گی۔ اگر کوئی شخص اس مرض میں کنین تجویز کر دے تو وہ سخت مضر ثابت ہوگی کیونکہ مرض اور دوا دونوں کی کیفیتیں گرم ہیں۔

طبِ قدیم میں دوا کی کیفیت کا نام مزاج یا طبیعت ہے۔ اطبائے قدیم نے نہایت دقتِ نظری، باریک بینی اور متواتر تجربوں سے تحقیقات کرکے ہر کیفیت کے چار درجے اور ہر درجے کا خاص اثر اور نتیجہ دریافت کیا ہے جس کی تفصیل یہ ہے۔

کسی دوا کی کیفیت کا درجہ اول وہ ہے کہ جب اس کی ایک خاص مقدار استعمال کی جائے تو اس کا احساس جسمِ انسانی پر بیّن طور پر نہ ہو۔ درجہ دوم وہ ہے جس کا احساس جلد اور بیّن ہو مگر کیفیت وہ نہ ہو۔ درجہ سوم وہ ہے جس کا احساس فوری تکلیف دہ اور باعث اضطراب ہو مگر مہلک اور قاتل نہ ہو اور درجہ چہارم وہ ہے جو مہلک اور قاتل ہو۔ اگرچہ اطبائے قدیم نے بال کی کھال نکال کر رکھ دی ہے اور ہر درجے کے بھی تین تین مرتبے (ابتدا، وسط اور انتہا) قرار دیے ہیں مگر ہم سہولتِ بیان کی خاطر اس جگہ سے نظر انداز کرتے ہیں جس طرح دوائیں چار درجے اثر اور نتیجے کے اعتبار سے قرار دیے گئے ہیں۔ اسی طرح جسمِ انسانی کی کیفیت کے بھی چار درجے تسلیم کیے گئے ہیں طب قدیم کے معالج پر فرض ہے کہ وہ مرض کے درجہ کیفیت کو تحقیق کرکے اسی درجے کی بالضد دوا تجویز کرے ورنہ مرض کے زائل ہونے کے بجائے اس کے طوالت اختیار کرنے یا جدید مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مثلاً ایک مریض کسی بارد مرض کے درجہ دوم میں مبتلا ہے اور معالج نے مرض کے درجہ کیفیت معلوم کیے بغیر ایسی دوا تجویز کر دی جو درجہ چہارم میں حار تھی نتیجہ یہ ہوگا کہ دوا کی دو درجہ کی حرارت مرض کے دو درجے برودت کا مقابلہ کرکے مرض زائل کرے گی مگر ساتھ ہی دوا کی بقیہ دو درجے کی حرارت مریض کے جسم میں سرایت کرکے ایک جدید مرض حار پیدا کر دے گی۔

درحقیقت طب قدیم میں کیفیات اور ان کے درجوں کی تقسیم فطری اصول پر ہے اور یہ وہ نازک تر اور اہم مسئلہ ہے جس کی طرف اطبائے یورپ نے ابھی توجہ نہیں کی ہے بلکہ وہ نہایت جرات کے ساتھ قوی التاثیر اور شدید الکیفیت دوائیں ہر کیفیت کے مرض میں برتنے کو جائز سمجھتے ہیں جس کے مضر نتائج کو یورپ کے محققین اطبا اب محسوس کر رہے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر گرانسٹن جو جرمنی کے مشاہیر اطبا میں سے ہیں فرماتے ہیں:-

"جس وقت سے کیمسٹری نے پارہ، اینٹی منی اور کوکین کے مختلف مرکبات سے اور بروسیک ایسڈ، ہڑتال اور گندھک کے ایسڈوں سے ہم پر کرم افزائی کی ہے اور جس وقت سے لوگوں نے جرات کے ساتھ ان قوی التاثیر علاجات کے ذریعے سے ایسی بیماریوں کا جن کا سابق زمانے میں کوئی نام و نشان نہ تھا علاج کرنا شروع کیا ہے اسی وقت سے ضعف ایک قابلِ افسوس حالت تک پھیل گیا ہے۔ جو شخص اس ضعف کو دفع کرنے اور اس کے مصائب سے بچنے کے لیے ایک دفعہ ایسا علاج کر بیٹھتا ہے گویا وہ اپنی زندگی کو دواخانوں میں آنے جانے کے لیے وقف کر دیتا ہے۔"

ڈاکٹر اسٹیفنس نیویارک کے طبی کالج کے پروفیسر کہتے ہیں:-

"آجکل کی ایجاد کردہ دواؤں کے ہوتے ہوئے جن کی تعریف و توصیف کے راگ گائے جاتے ہیں مریض ہمیشہ امراض کی ایسی شکایت کرتے رہتے ہیں جیسا کہ چالیس سال پہلے کیا کرتے تھے۔"

"رچیٹلیس نے ہزاروں لوگوں کو قتل کیا ہے اور بروسک ایسڈ یورپ و امریکا میں سل رئوی کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا تھا۔ اس سے ہزاروں مریضوں کا علاج انھوں نے کیا لیکن ایک مریض بھی شفایاب نہیں ہوا بلکہ سینکڑوں مریض مر گئے۔" اطبائے یورپ و امریکا کے مذکورہ بالا اقوال سے یہ ظاہر ہو گیا کہ آج انھوں نے جن باتوں کا انکشاف کیا ہے وہ تو درحقیقت طب قدیم ہی کے مسائل ہیں۔

# سوزشِ گلو یا اِلتہابِ حلق

اعضائے تنفس کے بالائی حصوں میں یعنی حلق و حنجرہ میں ورم و التہاب (Sore-throat) ایک ایسی بیماری ہے جس سے سب لوگ واقف ہیں۔ بعض حالتوں میں یہ بیماری نزلہ وزکام کے شدید حملے کا پتہ دیتی ہے' بعض حالتوں میں اس کی علامتیں حلق وحنجرہ ہی تک محدود رہتی ہیں اور بعض حالتوں میں یہ بعض خطرناک صدری و تنفسی امراض کا پیش خیمہ بن جاتی ہیں۔ اس کی عام نوعیت یہ ہے کہ حلق میں ورم ہوتا ہے اور خراش و سوزش محسوس ہوتی ہے اندازہ لگایا گیا ہے اکثر بڑے ممالک میں موسم باراں کے اختتام اور موسم سرما کے ابتدائی اور آخری مہینوں میں لاکھوں آدمی روزانہ اس مرض میں مبتلا رہتے ہیں۔ امریکا کے اعداد و شمار تو یہ بتاتے ہیں کہ تقریباً دو کروڑ آدمیوں پر اس تکلیف دہ مرض کا حملہ ان موسموں میں ہوتا ہے۔

بعض صنعتی اداروں میں یہ دیکھا گیا کہ پورے پانچ سال تک ۳ فی صدی ملازمین اس لیے غیر حاضر رہے کہ ان کو کسی نہ کسی صورت میں تنفس کی بالائی نالیوں کے امراض لاحق ہو گئے تھے۔ جو لوگ کام کرنے کے لائق نہ رہے تھے ان میں ۶۵ فی صدی افراد ورم حنجرہ' سوزش' بلعوم' التہاب سوزۃ الحلق' یا سانس کی نالیوں کی خراش' جلن میں مبتلا تھے۔ باقی ۳۵ فی صدی لوگوں پر زکام اور انفلوئنزا کا حملہ تھا اور یہ سب کی سب بیماریاں وہ ہیں جو زہریلے جراثیم یا زہریلے مادوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ناک اور حلق کی بیماریاں طبی تحقیقاتی مسائل میں بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے اس لیے کہ پورے انسانی جسم میں دہن حلق اور ناک ہی وہ اعضا ہیں جن میں مختلف اقسام کے جراثیم اور سمیتوں کی سب سے زیادہ مقدار جمع ہوتی رہتی ہے۔ اعضائے تنفس کے بالائی حصوں کی بیماریوں میں اکثر گلے کی سوزش شامل ہوتی ہے۔

طبی نقطۂ نگاہ سے کوئی ایسی واحد تعریف نہیں ہے جو ورم حلق اور التہاب حنجرہ کی تمام قسموں پر حاوی ہو سکے۔ مثلاً اگر کوئی سمّی کیفیت صرف سوزۃ الحلق تک محدود ہے تو اس سے التہاب لوزہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر حنجرہ میں موجود ہے تو اس سے ورم حنجرہ وجود میں آئے گا اور اگر اس کا حملہ وسیع تر ہو تو پورے حلق' حنجرہ اور ناک کی نالیوں کو گھیرے گا۔ ان تمام اعضا کی جھلیاں متورم ہو جائیں گی اور ہر جگہ خراش اور سوزش کی سی حالت محسوس ہوگی۔ جب یہ صورت حال ہوگی تو دونوں نرخرے اور تمام قصبی نالیاں بھی مبتلائے ورم ہو جاتی ہیں اور پھیپھڑے بھی غیر محفوظ ہو جاتے ہیں۔

دوسری طرف اس ہمیشہ موجود رہنے والی سمیت کے اندفاع کے لیے قدرت نے بھی بہت سے حکیمانہ انتظامات کر رکھے ہیں۔ دہن اور حلق کے غشائے مخاطی کی لعاب دار سطح لمف اور خون کی باریک نالیوں سے غیر معمولی طور پر مملو ہے۔ ان عروقی راستوں کی ترکیب ایسی ہے کہ ہر مقامی یا زیادہ وسیع ضرورتوں کے لیے ذخیرۂ حرب و ضرب اور سامان دفاع ان کے ذریعے تیزی سے منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اور "میدان کارزار" تک پہنچتے رہتے ہیں۔ ہر آدمی کے لوزۃ الحلق اور سفنجی نسوجات تک جب تندرست حالت میں ہوتے ہیں' تو جسم کے تحفظ میں اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔

ان کے علاوہ گردن اور حلق کے ڈھانچے کے تمام رقبوں میں کہیں سطح کے قریب اور کہیں گہرائی کے اندر سامان حرب کے بے شمار رسلائی ڈیپو (ذخیرے) اور مورچہ بندی کے مرکز موجود ہیں جو لمف کی گانٹھوں اور غدود پر مشتمل ہیں۔ اس کی کھلی ہوئی علامت یہ ہے کہ ان سمّی امراض کے شدید حملوں میں مخصوص علاقوں کی

گلٹیاں متورم ہو کر سُرخ ہو جاتی ہیں۔

دہن، حلق اور حنجرہ میں جو کروڑوں جراثیم پائے جاتے ہیں ان کی مختلف اقسام اور عجیب و غریب اطوار طبی مطالعہ و تحقیقات کے لیے ایک بڑا اور دلچسپ میدان پیش کرتے ہیں۔ یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ان نامی اجسام کے نشو و نما میں لعاب دہن کوئی مزاحمتی یا دفاعی اثر پیدا نہیں کرتا بلکہ ان جراثیم کی پیداوار اور افزائش نسل کے لیے بوسیدہ دانت، بیمار مسوڑھے غذا کے سڑتے ہوئے ذرات بہت ملائم سمیت لوزۃ الحلق اور غدود وغیرہ بہترین ماحول مہیا کرتے ہیں۔ دہن کے اندر جر ثومہ کی سب سے زیادہ عام قسم پائی جاتی ہے وہ "اسٹرپٹوکوکس" (جرثومہ سبحی) ہے۔ دوسری قسموں کے جراثیم یہ ہیں: اسٹیفیلوکوکس، مائکروکوکس، انفلوئنزا بیسلیس، اسٹرپٹوتھرائیس وغیرہ۔ بہ ظاہر یہ جراثیم کچھ بے ضرر معلوم ہوتے ہیں مگر بعض اوقات ان کے حملے بہت ہی شدید صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کی دفاعی طاقت کمزور ہو جاتی ہے اور مقامی نسیجوں کا قدرتی تحفظ باقی نہیں رہتا۔

اس حالت میں یہ جراثیم اپنی بود و باش کے مقامات پر ورم پیدا کر دینا شروع کر دیتے ہیں یا آگے بڑھ کر اعضا کے دوسرے حصوں میں سمیتوں کے نئے نئے مرکز قائم کرتے ہیں۔ جرثومہ سبحی کے نشو و نما کے لیے لوزۃ الحلق بھی ایک اچھی "زمین" مہیا کرتے ہیں۔ اس جرثومہ کی تین جماعتیں ہیں جو ان کی قوت خون آشامی کے مطابق تقسیم کی گئی ہیں (۱) ہیمولائٹک (Hemolytic) (۲) ویریڈین (Viridian) (۳) نان ہیمولائٹک (Non-hemolytic) دوسرے امراض کے علاوہ دہن کی سمیت اور لوزۃ الحلق کا ورم التہاب خاص طور پر سبحی جراثیم ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ مزید برآں انھیں جراثیم کی ایک خاص نسل دودھ کے ذریعے منتقل ہو کر حلق کے ورم و خراش کی متعدد بیماریوں کا باعث ہو جاتی ہے۔

امریکا کے مشہور طبی رسالہ "جرنل آف امریکن میڈیکل اسوسی ایشن" میں امریکن فوجیوں کے متعلق حال میں ایک رپورٹ شائع ہوئی تھی۔ اس میں تحریر ہے کہ اس طرح کے جتنے مریض زیر علاج آئے ان میں سے تقریباً دس فی صدی کو لوزۃ الحلق اور بلغم میں سے ایک زرد رنگ کا مادہ خارج ہوتا تھا۔ انھوں نے نو سو سپاہیوں میں سے ۱۱۶ مخصوص مریضوں کو مطالعہ کے لیے منتخب کر لیا تھا۔ ۲۵ فی صدی مریضوں میں "ہیمولائٹک" قسم کے جراثیم سبحی پائے گئے جو کریات الدم احمر کو آسانی سے ہضم کر سکتے تھے۔ لیکن ان مریضوں میں دفاعی قوت طاقت زیادہ تھی۔ اس لیے وہ جلد صحت یاب ہوئے۔ دوسرے ۲۵ فیصدی مریضوں میں بھی اسی نوع کے جراثیم موجود تھے۔ مگر ان کی دفاعی طاقت بہت کمزور تھی۔ باقی پچیس مریضوں میں جراثیم سبحی نہیں پائے گئے۔ یہ سب کے سب مریض التہاب حلق، درد سر، بخار، سردی اور درماندگی میں مبتلا تھے، لیکن ان مذکورہ بالا پچاس فی صدی مریضوں میں جن پر جراثیم سبحی کے حملے ہوئے تھے۔ علامات بہت تیزی سے بڑھتی چلی گئیں اور مقامی ردعمل بہت زیادہ تھا۔

کبھی کبھی التہاب حلق بعض دوسری بیماریوں کا بھی پیش خیمہ بن جاتا ہے۔ مثلاً خسرہ، سُرخ بخار، شدید وجعی وغیرہ۔ جن لوگوں پر التہاب لوزہ کے حملے بار بار ہوتے ہیں وہ اکثر مرض خناق میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری لوزۃ الحلق کے حوالی میں شدید درد اور ورم پیدا کر دیتی ہے اور وہاں پیپ کی ایک تھیلی سی بن جاتی ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ یہ سمیت خود بہ خود دفع ہو جاتی ہے اور کبھی پیپ کی تھیلی میں سے پیپ نکال دینی پڑتی ہے۔

اکثر آتشک، سرطان، دق و سل اور وجع صدر وغیرہ میں بھی سوزش گلو یا التہاب حنجرہ کی خاص تکلیف موجود رہتی ہے۔ اس لیے ممکن ہے کہ مریض جس چیز کو معمولی سوزش گلو سمجھ رہا ہو وہ درحقیقت کسی خطرناک مرض کی علامت ہو۔ خناق کی بعض شدید حالتوں میں اس قدر تیزی سے زہر پھیلنے لگتا ہے کہ اگر مناسب علاج میں ۲۴ یا ۴۸ گھنٹوں کی دیر ہو جائے تو مریض کا بچنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں آجکل اس طرح کے امراض کے علاج میں سلفائی ادویہ یا پنسلین سے زیادہ تر کام لیا جاتا ہے لیکن اس کے لیے بھی کسی ماہر طبیب سے مشورہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مریض کو خود بہ خود یہ

(باقی صفحہ پر)

# وھیل مچھلی اور اس کا گوشت

انسانی غذا کے طور پر وھیل مچھلی کے گوشت کا استعمال ایک ایسا موضوع ہے جس پر اب تک صرف سطحی توجہ کی گئی ہے۔ دوسری طرف کسی تحقیقات کے نتیجہ میں یہ ظاہر نہیں ہوا ہے کہ غذا کسی نہ کسی شکل میں وھیل مچھلی کا پروٹین کام میں لانے کی راہ میں کوئی رکاوٹ موجود ہے۔ جدید قسم کے "فیکٹری جہاز" (جن پر صنعتی اور تحقیقاتی کارخانے ہوتے ہیں) ہمیں اس بات کا موقع دیتے ہیں کہ ہم اس مسئلے کے تمام حیاتیاتی اور کیمیائی پہلوؤں کی چھان بین کریں اور خاص طور پر یہ معلوم کر سکیں کہ وھیل مچھلی کے گوشت کو کس طرح منتخب کر کے اس کے مختلف درجے قائم کیے جائیں اور اسے کھانے کے قابل بنایا جائے۔

"ہمدرد صحت"

عام طور پر ماہی گیری کی اصطلاح میں وھیل کے شکار کو بھی مچھلی کا شکار کہا جاتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ وھیل نوعی اعتبار سے مچھلی نہیں ہے اور نہ اس کے گوشت میں مچھلی کے گوشت سے ذرا بھی مشابہت پائی جاتی ہے۔ ہر دوسرے ذوات الثدی یعنی دودھ پلانے والے جانور کی طرح وھیل کے گوشت کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور اس کی ساخت و ترکیب اور ذائقہ گائے کے گوشت سے قریب ترین مشابہت رکھتا ہے۔ وھیل کا شکار کرنے والے جہازی اس کا گوشت بڑے شوق سے کھاتے ہیں اور شمالی بحر اوقیانوس کے ساحلی علاقوں کے باشندوں کی بہت مرغوب غذا ہے۔

وھیل کی مالی و اقتصادی اہمیت کلیتاً اس کے روغن میں ہے اور پچھلی لڑائی سے پہلے اس کے گوشت کی بہت کم مقدار خشک کر کے بحر منجمد شمالی سے یورپ کو لائی جاتی تھی لیکن یہ تسلیم کر لیا گیا تھا کہ اس گوشت کی غذائی قدر بہت زیادہ ہے۔ اس لیے کہ اس میں بہترین اور بیش قیمت پروٹین موجود ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ ہوتا تھا کہ گوشت کو پکا کر اس سے تیل نکال لینے کے بعد سب کا سب گوشت بحر سمند میں پھینک دیا جاتا تھا پچھلی لڑائی سے پہلے کے سیزن میں یہ معلوم کیا گیا کہ برطانیہ اور ناروے کے شکاری جہازوں نے جتنے وھیل مارے تھے ان کے گوشت کا وزن پانچ لاکھ ٹن سے زیادہ تھا۔ اس حقیقت کے پیش نظر کہ یہ گوشت بغیر ہڈی کا تھا۔ وھیل کے گوشت کی یہ پوری مقدار برطانیہ میں تمام گوشت کے سالانہ درآمد کی مقدار کے نصف سے بھی زیادہ تھی۔ یوں سمجھ لیجیے کہ اگر کہیں سے دوسرا گوشت درآمد نہ کیا جاتا تو چھ سات ماہ تک پورے برطانوی علاقے کے لیے یہی گوشت کافی ہوتا۔

## بحر منجمد جنوبی میں وھیلوں کی آبادی

چوں کہ وھیلوں کے شکار پر کسی طرح کی پابندی نہیں تھی اس لیے اس صدی کے پہلے ربع میں وھیلوں کی آبادی تیزی سے گھٹتی ہوئی پائی گئی۔ اس کے بعد پابندیاں لگائی گئیں اور ہر سیزن میں وھیلوں کے شکار کی تعداد معین کی گئی۔ ۱۹۳۱ء میں اور اس کے بعد پابندیوں میں اضافہ ہوتا چلا گیا اور بین الاقوامی معاہدوں کی رُو سے پابندیاں سخت کر دی گئیں۔ وھیلوں کے شکار کا سیزن دسمبر اور مارچ کے درمیان معین کیا گیا اور اس سیزن میں بھی مادہ وھیلوں کا اور بچوں کا شکار ممنوع قرار دے دیا گیا۔ مزید برآں بعض مخصوص قسم کے وھیلوں کا شکار ایک پورے سیزن کے لیے قطعاً بند کر دیا گیا۔ ایک خاص کمیٹی ان پابندیوں کے نتیجے کا مطالعہ کرنے لگی۔ اس کے بعد جنگ کے دوران میں سات سال تک جہاز رانی کی مشکلات کے باعث وھیلوں کا شکار خود بہ خود بند ہو گیا تھا۔ گویا یہ وھیلوں کے لیے ایک "زمانہ تعطیل" تھا۔

بحر منجمد جنوبی میں عام طور پر چار قسموں کے وھیل پکڑے جاتے

ہیں۔ ان میں سے دو قسمیں یعنی "بلیو وہیل" (نیلے رنگ کے وہیل) اور "فن وہیل" (مچھلیوں کی طرح پر رکھنے والے وہیل) سب سے زیادہ تعداد میں پکڑے جاتے ہیں اور چونکہ ان کا جسم بہت بڑا ہوتا ہے اس لیے تیل کی زیادہ تر مقدار ان ہی سے حاصل کی جاتی ہے۔ باقی دو قسموں کے نام سی وہیل اور "ہمپ بیک" یعنی کبڑی پشت والا وہیل ہیں۔

ان جانوروں کی جسامت کا تصور بہت دشوار ہے۔ ایک "بلیو وہیل" کا ریکارڈ موجود ہے۔ اس کی لمبائی ۹۷ فٹ اور وزن ۱۳۶ ٹن تھا۔ ایک "فن وہیل" ۸۶ فٹ لمبا اور ۷۵ ٹن وزنی تھا۔ دوسرا ہمپ بیک وہیل ۵۲½ فٹ لمبا اور ۳۱ ٹن وزنی تھا۔ یہ جان کر کہ اس دیوپیکر جانور کا تقریباً نصف حصہ بے چربی والے گوشت پر مشتمل ہوتا ہے۔ قابلِ غور امر ہے کہ صرف ایک وہیل کتنی زیادہ انسانی غذا مہیا کر سکتا ہے۔ ایک بڑے بیل سے تقریباً ۲۰۰ پونڈ بے ہڈی کا گوشت نکلتا ہے۔ جو بلیو وہیل کے گوشت کی مقدار کا صرف ۱/۱۰۰ حصہ ہے۔

## جسمانی تشریح

چوں کہ زمین پر رہنے والے ذوات الثدی کی بہ نسبت وہیل کے بیرونی اعضا مثلاً "ہاتھ پاؤں" بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس لیے اس کا گوشت زیادہ تر دھڑ ہی میں ہوتا ہے اور اس کا نصف حصہ جو بہت آسانی سے دست یاب ہوتا ہے۔ صرف ایک ہی جگہ پر یعنی ان عضلات میں پایا جاتا ہے جو پیٹھ کے اوپر اور پہلوؤں میں سر سے لیکر دم تک پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس حصے کے گوشت کے ریشے سیدھے ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا کے طور پر ان کا استعمال آسان ہے۔ توقع کے خلاف ان عضلات میں چربی نہیں ہوتی جتنی کہ زمین کے ان جانوروں میں ہوتی ہے جن کا گوشت کھایا جاتا ہے وہیل کی چربی والی نسیجیں جن سے تیل نکالا جاتا ہے الگ ایک موٹی سی تہ میں جسم کے چاروں طرف ہوتی ہیں۔ بالکل اس طرح جیسے جیلی بھرا ہوا ایک موٹا سا لحاف لپٹا ہوا ہو۔ یہ حصہ گوشت سے الگ ہوتا ہے اور چربی کی اس تہ کی موٹائی آٹھ انچ تک ہوتی ہے اور عموماً اس کا وزن وہیل کے پورے جسمانی وزن کا بیس فی صدی ہوا کرتا ہے۔ اس لیے وہیل کا گوشت کھانے والا آدمی گوشت میں چربی کی زیادتی کی نہیں، بلکہ کمی ہی کی شکایت کر سکتا ہے۔

## تازہ گوشت کا ذریعہ

وہیل کے شکاری اس کے گوشت کو بحرِ منجمد جنوبی کی سرد ہوا میں کم سے کم ایک ہفتہ تک اور زیادہ سے زیادہ دو ہفتوں میں لٹکا کر رکھتے ہیں۔ ایک دو روز لٹکنے کے بعد گوشت کا اوپری حصہ خشک و سیاہ اور اندرونی حصہ نرم و ملائم ہو جاتا ہے۔ گوشت کی تیاری سے پہلے سخت و سیاہ حصہ کاٹ کر الگ کر دیا جاتا ہے اور صرف اندرونی نرم حصہ استعمال کے لیے رکھا جاتا ہے۔ گوشت کے لٹکنے کے دوران میں خون کا کافی حصہ ٹپک ٹپک کر نیچے گر جاتا ہے اور اس سبب سے گوشت زیادہ بہتر اور لذیذ ہو جاتا ہے۔

اس طرح خشک کیے ہوئے گوشت کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کے قتلے تل کر پیاز کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ اس صورت میں وہیل کے گوشت میں کوئی فرق نہیں معلوم ہوتا۔ یہ قتلے بہت ملائم اور بچھڑے کے قتلوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کا قیمہ، سانچ، سموسہ اور کوفتہ بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ مزید برآں وہیل کے گوشت کو بھاپ سے پکا کر اور نمک سود کر کے بھی رکھا جا سکتا ہے۔

## گوشت کی قسمیں

وہیل کے شکاری اور وہیل کا گوشت کھانے والے اشخاص جانتے ہیں کہ اس گوشت کی قسمیں اور صفتیں بھی مختلف ہیں اور دوسرے جانوروں کی طرح وہیل کی عمر سے بھی تعلق رکھتے ہیں۔ غذا کے لیے وہیل کے گوشت کا انتخاب گوشت کے رنگ کی گہرائی دیکھ کر کیا جاتا ہے۔ ہلکے زرد اور گلابی رنگ کا گوشت گہرے سرخ اور سیاہ گوشت سے زیادہ نرم اور لذیذ ہوتا ہے اور جوں جوں یہ جانور عمر میں بڑھتا جاتا ہے اس کے گوشت میں ایک خاص قسم کی بو جو مچھلی سے کسی قدر مختلف ہوتی ہے پیدا ہوتی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک وہیل کے جسم کے مختلف حصوں کا گوشت بھی جداگانہ ہوتا ہے۔ بعض مخصوص حصے بہت اچھے

اور کھانے کے لائق ہوتے ہیں اور بعض دوسرے حصوں کا گوشت اچھا نہیں ہوتا۔ گوشت کو مختلف درجوں میں تقسیم کرنے کا یہ طریقہ اب تک اختیار کیا گیا ہے۔ "اے" یعنی پہلا درجہ۔ زردی مائل ہلکا سرخ گوشت۔ "بی" یعنی دوسرا درجہ۔ گہرا سرخ گوشت۔ "سی" یعنی تیسرا درجہ۔ بہت گہرا سرخ تقریباً مائل بہ سیاہی۔

یہ تو ایک مانی ہوئی بات ہے کہ غذائی اعتبار سے گوشت کی اچھائی اور برائی ذائقہ ہی کے ذریعے معلوم کی جاسکتی ہے اور زبان ہی وہ چیز ہے جو چکھنے کے بعد اس کے مطبوع ہونے کا فیصلہ کر سکتی ہے دوسری کسوٹی اس کے اجزا کی کیمیائی جانچ ہے۔ اس طریقہ پر معلوم کیا گیا ہے کہ وہیل کے گوشت کے اجزائے ترکیبی مندرجہ ذیل ہیں۔

| جزو | وہیل کے گوشت میں (فی صدی) | دوسرے دودھ پلانے والے جانوروں کے گوشت میں فی صد |
| --- | --- | --- |
| پانی | ۷۶۔۵ | ۷۵ |
| پروٹین | ۱۷۔۹ | ۱۸۔۵ |
| چربی | ۲۔۳ | ۳ |
| کارموسین | ۰۔۴۲ | ۰۔۰۵ |
| کریٹین | ۰۔۴۹ | ۰۔۴ |
| پیورین | ۰۔۱۳ | ۰۔۱۲ |
| بولی اجزا | ۰۔۰۹ | ۰۔۰۶ |
| محلول تیزاب | ۰۔۱۶ | ۰۔۱۵ |
| سوڈیم | ۰۔۷ | ۰۔۵ |
| کیلسیم | ۰۔۰۰۴ | ۰۔۰۱ |
| میگنیسیم | ۰۔۰۰۲ | ۰۔۰۳ |
| لبنی اجزا | ۱۔۳ | ۰۔۹ |

## منجمد یا ڈبوں میں بند گوشت

وہیل کے منجمد گوشت کا تجربہ کرنے سے یہ صاف ظاہر ہو گیا ہے کہ غذائی اعتبار سے یہ خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ جانچ کے دوران میں ۱۵۰ آدمیوں کو یہ گوشت پکا کر کھلایا گیا اور ان کی رائے حاصل کی گئی۔

اس امر پر سب لوگوں نے اتفاق رائے ظاہر کیا کہ "A" گریڈ کے گوشت میں اور گائے کے نرم سے نرم گوشت میں کوئی فرق نہیں ہے۔ لیکن "B" اور "C" گریڈوں میں ذرا سختی تھی اور ذائقہ میں ذرا سی مچھلی کی بو آجاتی تھی۔

وہیل کا جو گوشت معمولی طور پر یعنی منجمد کیے بغیر ڈبوں میں بند کیا جاتا ہے اس میں کسی قدر مچھلی کی سی بو ہوتی ہے جو پکانے پر باقی نہیں رہتی۔ لیکن جب وہیل کا گوشت ترکاریوں کے ساتھ ڈبوں میں بند کیا جاتا ہے تو یہ بو نہیں رہتی اور دوسرے بڑے جانوروں کے گوشت اور اس کے درمیان کوئی امتیاز نہیں کیا جا سکتا اور بالخصوص سموسے، کوفتے اور سالن وغیرہ جب بنائے گئے تو دوسرے گوشت سے ان کا امتیاز قطعاً ناممکن ہو گیا۔

---

## پان کی گلوری

(بقیہ صفحہ)

میری بیوی ہر شام کو ہر مقام پر قلم دوات اور کاغذ اور بنے ہوئے پان اور ایک ایک اگالدان رکھوا دیتی ہیں کیونکہ کوئی نہیں جانتا کہ آج پچھلی رات میں کس جگہ بیٹھ کر تحریری کام کروں گا۔

اور لکھتے وقت مجھے پان کھانے کی بہت ضرورت پیش آتی ہے اور بغیر پان کھائے میں دو فقرے بھی موزوں طریقے سے نہیں لکھ سکتا۔

## عورتوں سے درخواست

آخر میں تمام تعلیم یافتہ اور غیر تعلیم یافتہ عورتوں سے درخواست کرتا ہوں کہ وہ پانوں اور پاندانوں اور اگالدانوں کی صفائی کو گھر کے سب کاموں سے مقدم سمجھیں۔

اگر وہ ایسا کریں گی تو ان کے گھروں کی سینکڑوں بیماریاں دور ہو جائیں گی اور ان کو دانتوں اور مسوڑھوں اور حلق اور معدے کی کوئی بیماری ستانے نہ پائے گی۔

(کانا باقی)

# زخمِ معدہ

اب تک ان لوگوں کو جو مستند طبی رسالوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔ اتنا معلوم ہو چکا ہے کہ اگر ان کے شکم کے زیریں حصے میں درد و کرب محسوس ہو تو انھیں فوراً طبی مشورہ کرنا چاہیے۔ یہ نہیں کہ اپنی رائے سے جھٹ کوئی تیز دوا اٹھائی اور منھ میں انڈیل لی۔ اگر اتفاق سے یہ درد "التہاب زائدہ اعور" کے باعث ہے تو تیز دوائیں مہلک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مگر دوسری طرف اسی بات کے جاننے والوں کی تعداد زیادہ نہیں ہے کہ اگر شکم کے بالائی حصے میں یا اوپر کی طرف درد محسوس ہو یا اس درد نے کہنہ مرض کی صورت اختیار کر لی ہو جب بھی انھیں خود اپنا علاج آپ نہیں کرنا چاہیے اور نہ کوئی تیز دوا استعمال کرنی چاہیے۔ اس طرح کے درد میں بھی بعض اوقات ایسی صورت ہو سکتی ہے کہ تیز و تند دوائیں مہلک ثابت ہوں

اس صورت میں تیز مسکن دواؤں کا نقصان وہ اثر براہِ راست نہیں ہوتا، بلکہ مریض کو دھوکے میں ڈال دیتا ہے۔ جب اس کے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے تو وہ سمجھ بیٹھتا ہے کہ یہ معدہ کا معمولی درد تھا، یا خرابیٔ ہضم کا نتیجہ یا کثرتِ ریاح کا کرشمہ تھا۔ اس کے بعد وہ مطمئن ہو جاتا ہے اور کسی ماہر طبیب سے رجوع کرتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ طبی مشورہ کرنا اس کا سب سے پہلا فرض تھا۔ یہ ممکن تھا کہ اس کا درد کسی قلبی بیماری، یا معدے کے سرطان، یا معدے کی اندرونی غلاف میں، یا فمِ معدہ میں زخم یا ناسور کی علامت ہو۔ معدے کا یہ مخصوص زخم (Stomach ulcer) خطرناک ہوتا ہے اور اگر اس کی طرف سے غفلت اور لاپروائی برتی جائے تو بعض حالتوں میں سیلانِ خون کے باعث موت واقع ہو سکتی ہے۔ اگر فضلِ خدا سے یہ صورت نہ بھی ہو تو مریض اتنا لاغر اور ناتواں ہو جاتا ہے کہ اس کی طاقتِ مدافعت ختم ہو جاتی ہے اور وہ متعدی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ چونکہ ایسے زخموں کی پیدائش میں فکر و تردد اور خوف و اندیشہ بھی ایک تسبیبی عنصر کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے گزشتہ عالمگیر جنگ کے دوران میں اور بالخصوص آخری حصہ میں ایسے مریضوں کی تعداد بہت بڑھ گئی تھی۔

پرانے زمانے کے ڈاکٹر کسی مریض کے مرجانے پر اس کے پس مرگی معائنہ اور چیر پھاڑ سے پہلے معدوی ناسور یا قرحہ کی شکل نہیں دیکھ سکتے تھے۔ ایسے مشاہدات کے بعد انگلستان کے ایک ڈاکٹر میتھیو بیلی نے پہلے پہل اس زخم کی تفصیل قلم بند کی تھی۔ لیکن یہ تحریر درحقیقت معدی سرطان کی تفصیل تھی۔ اس کا سبب یہ تھا کہ بیلی کو ان دونوں اقسام کے زخموں کا فرق معلوم نہ تھا۔ یہ واقعہ ۱۷۹۳ء کا ہے۔ اس کے ایک سو برس بعد سرجنوں نے معدے پر کامیاب اور محفوظ عملِ جراحی کا طریقہ سیکھا اور "زندہ" زخموں کو دیکھنے لگے۔ اس کے بعد جب "ایکس ریز" وجود میں آیا تو آپریشن کے بغیر بھی معدے کا زخم دیکھا جانے لگا۔

اب جو اس زخم کے دیکھنے کا جدید ترین آلہ ایجاد کیا گیا ہے اس کا نام گیسٹروسکوپ" یعنی معدہ بین" ہے۔ اس آلہ کو حلقوم کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ عمل خود مریض کو بہت ناگوار ہوتا ہے۔ لیکن ڈاکٹروں نے اس کی پُرجوش حمایت شروع کر دی ہے اور ڈاکٹر شینڈلر (Schindler) کے ایجاد کردہ طریقہ کو استعمال کر کے اب ایک ماہر طبیب معدی زخم کو اس کے ابتدائی حملے کے وقت ہی دیکھ سکتا ہے جب کہ اس میں سوئی کی نوک کے برابر سوراخ ہوتا ہے۔ یا محض باریک سطحی خراش شروع ہوتی ہے یہ زخم جو کبھی کبھی بڑھ کر ایک بڑے سکے کے برابر ہو جاتا ہے۔ ایک خاص قسم کی شکل رکھتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس میں چھیدنی سے سوراخ کر دیا گیا ہے اور اس کے کنارے کسی قدر ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔

یہ چھوٹے سے چھوٹا زخم بھی بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس میں عام شکایت درد و کرب کی ہوتی ہے جو بالعموم سینے کی ہڈی کے حصے زیریں کے بالکل ہی نیچے پیدا ہوتی ہے۔ یہ درد کبھی تو میٹھا ہوتا ہے اور کبھی سوزش کی علامت کے ساتھ تیز و شدید ہوتا ہے اور اس کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کا دورہ گھڑی کی سوئی کی طرح وقت کی پابندی کے ساتھ پڑا کرتا ہے۔ ایک معیاری تصنیف میں اس کی تعریف ان الفاظ میں کی گئی ہے: "ایک ہی مریض پر معینہ اوقات کے گھنٹوں کے بعد انتہائی باضابطگی اور پابندیٔ وقت کے ساتھ آرام و سکون کے معین وقفوں کے بعد اس کا دورہ پڑتا ہے۔"

یہ درد کھانا کھانے کے فوراً بعد اس لیے نہیں ہوتا اور تھوڑے تھوڑے وقفہ سکون کا سبب یہ ہے کہ جب تک غذا معدے میں رہتی ہے یہ زخم کو "معدی ترشوں" سے تحفظ مہیا کرتی ہے۔ لیکن جوں ہی غذا اپنا راستہ اختیار کرتی ہے اور آگے بڑھتی ہے وہ کھلے ہوئے زخم کو معدے کے تیز اور طاقتور کیمیائی سیالوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتی ہے جن میں "ہائڈروکلورک ایسڈ" کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جو مریض اس زخم کا تازہ شکار ہوتا ہے اسے جلد ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ اگر وہ کوئی ہلکی غذا کھا لیتا ہے یا ایک گلاس دودھ پی لیتا ہے یا تیزابیت کو رفع کرنے والی گولی یا قرص کھا لیتا ہے تو اسے درد سے افاقہ ہونے لگتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ زخم کو وہی تحفظ حاصل ہو جاتا ہے جس کا تذکرہ اوپر کیا گیا ہے۔

مزید براں اس کو یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ الکحل یا مصالحہ دار غذاؤں یا تلی ہوئی چیزوں کے استعمال سے اس کے درد کی شدت ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ اگر یہ مریض دانائی سے کام لیتا ہے، مفید اور ہلکی غذاؤں کو استعمال کرتا ہے اور سخت ترین پرہیز و اعتدال برتتا ہے تو اس کے زخم میں بھی بے اثری اور اندمال کی صورت پیدا ہوتی ہے لیکن زیادہ جوش یا غیر معمولی غصہ یا ہیجان کے وقت پھر یہ درد عود کر آتا ہے۔

اگر مریض بے پروائی، پرہیز و احتیاط سے کام نہیں لیتا تو اس کا زخم بڑھتا جاتا ہے اور گہرا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ (۱) وہ معدے کی سخت دیوار میں سوراخ کر دیتا ہے اور معدے کی چیزیں ٹپک کر قعرِ شکم میں پہنچ جاتی ہیں یا (۲) خون کی کسی شریان میں گھس کر سیلانِ خون جاری کر دیتا ہے۔ (۳) یا جب مندمل ہوتا ہے تب بھی ایک سخت اور ابھرا ہوا داغ چھوڑ جاتا ہے جو غذاؤں کے اترنے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ ان ہی پیچیدگیوں کے باعث یہ ضروری ہے کہ دردِ شکم اور معدے کے زخم سے کبھی بھی بے پروائی نہ برتی جائے۔

(۲)

بہت سی لیبوریٹریوں میں ریسرچ کا کام کرنے والے ایک مدت سے اس طرح کے ناسور یا قرحہ کے اسباب اور طریقۂ علاج معلوم کرنے میں مصروف ہیں چوں کہ ان اسباب میں الکحل، مسالے، بے حد گرم شوربے، بہت ٹھنڈے مشروب اور ایسی تلی ہوئی غذائیں جو لوہے کی طرح سخت ہو جاتی ہیں اور مزید براں خود مریض کی جسمانی اور دماغی کیفیت بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ تحقیقات کا میدان بہت وسیع ہے اور بہت سے مسائل پر تحقیقات اب تک باقی ہے۔

معدے کا زخم جس طرح بنتا ہے اور وجود میں آتا ہے اس کے کچھ کیمیائی حالات بہت دنوں سے معلوم ہیں۔ انسان کے معدے سے غذا کو یہاں تک کہ گوشت جیسی سخت اور ٹھوس غذا کو ہضم کرنے کے لیے بھی "ہائڈروکلورک ایسڈ" اور "پیپسین" (جوہر ہاضم) کا افراز ہوتا رہتا ہے۔ اس کا سبب کہ یہ عرق ہاضم خود معدے ہی کو کیوں نہیں "ہضم" کر دیتے، یہ ہے کہ معدے کی اندرونی جھلی یعنی "استر" کی سطح لعاب کے مسلسل افرازوں سے محفوظ رہتی ہے۔ اگر کوئی چیز ایسی واقع ہوتی ہے جو تیزاب کو بڑھا دیتی ہے اور لعاب کو گھٹا دیتی ہے تو زخم پیدا ہونے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

چوں کہ تمباکو اور تمام پر تکلف غذاؤں اور الکحل سے معدے کا تیزابی افراز بڑھ جاتا ہے اس لیے زخم معدہ کے مریض کے لیے یہ تمام چیزیں قطعاً ممنوع ہیں۔ قہوہ میں جو "کیفین" (قہوین یا نباتی قلوی جزو) ہوتا ہے اس کے متعلق فیسوٹا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈورڈ ایس جڈنے پچھلے دنوں تحقیقات کی ہے ۱۹۴۲ء میں انھوں نے یہ ثابت کیا تھا کہ اگر بلی کو قہوین کا انجکشن تھوڑی سی ویسلین اور موم کے ساتھ دیا جائے تو اس کے معدے میں زخم ہو جاتا ہے۔ اس کے فوراً ہی بعد نارتھ ویسٹرن

یونیورسٹی کے ماہرین عضویات نے یہ ثابت کیا کہ بلی ہو یا انسان ہو تھوہین کے انجکشن کے بعد دونوں کے معدے کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ ڈاکٹر جنڈ اور ان کے ساتھیوں کا تحقیقاتی کام دوران جنگ میں ملتوی ہو گیا تھا مگر اب پھر تحقیقاتی سرگرمیاں شروع ہو گئی ہیں اور ہسپتالوں میں تجربات کیے جا رہے ہیں۔

## دماغ اور معدہ کا تعلق

اعضائے ہضم کی خرابی یا معدی ترشہ کے خمیر کے باعث جو زخم پیدا ہوتا ہے اس کے متعلق صرف کیمیائی اسباب پر نگاہ رکھنے یا انھیں معلوم کر لینے سے ہم کسی کارآمد نتیجے پر نہیں پہنچ سکتے اس لیے کہ انسان کے دماغ میں جو کچھ ہوتا ہے اس کی اہمیت بھی اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ اس کے معدے میں پہنچنے والی غذاؤں کی۔ تقریباً ایک سو برس پہلے ڈاکٹر ولیم بومونٹ نے انسانی دماغ اور معدے کے مابین رشتہ کا ٹھوس ثبوت حاصل کیا تھا اور ایک سپاہی کے زخم معدہ کا مطالعہ کر کے یہ پتہ لگایا تھا کہ خیالات کا فوری اثر اس کے معدہ کی اندرونی حالت پر ہوتا ہے۔

اس کے ستر سال بعد روس کے مشہور ماہر سائنس آئی پی پیولو نے کتوں کا مطالعہ کر کے زیادہ واضح طور پر یہ ثابت کیا کہ دماغ کی حالت معدے کی حالت میں بہت قریبی رشتہ موجود ہے۔ بعد میں ڈاکٹر ڈولف نے مزید تحقیقات کی اور معدے پر جذبات کے اثر کو یہاں تک ثابت کیا کہ جس وقت شرم سے مریض کے چہرے پر سرخی دوڑ جاتی ہے فوراً ہی معدہ پر بھی سرخی دوڑ جاتی ہے اور جب مریض کو کوئی تشویش ہوتی ہے تو معدہ کا فعل بہت تیز ہو جاتا ہے اور یہ ایک ایسا موقع ہے جس سے زخم معدہ کا امکان پیدا ہوتا ہے۔

سائنس داں کہتے ہیں کہ غم اور مایوسی جیسے جذبات کے عالم میں معدے کا افراز کم ہو جاتا ہے۔ لیکن غصہ، دشمنی، ہیجان، تشویش یا جارحانہ خیالات سے تیزاب اور جوہر ہاضم (پیپسین) کا افراز بہت بڑھ جاتا ہے اور معدے کو بہت تیزی سے کام پڑتا ہے اور اس شدید سرگرمی میں اس کا استر بھی تیزی سے سکڑتا اور پھیلتا ہے جس سے چھوٹی چھوٹی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔

دماغ اور معدہ کے درمیان جو تعلق ہے۔ اس کے سلسلے میں ایک مزید جانچ کا واقعہ دل چسپ ہے۔ "زخم معدہ کے تیس مریضوں کو، جو بہ ظاہر کسی عصبی مرض میں مبتلا نہ تھے مصنوعی جذباتی ہیجان میں مبتلا کیا گیا اور یہ دیکھا گیا کہ اس اضطراب انگیز صورت حال نے ہر مریض کے معدے میں تیزاب اور جوہر ہاضم کے افرازوں کو بڑھا دیا اور معدے کو حد سے زیادہ سرگرم عمل کر کے اپنے "بلونے" کی شدید حرکتوں میں مبتلا کر دیا۔

(۳)

دماغی علاج، اگرچہ زخم معدہ کے مریض کے لیے ایک مفید طریقہ علاج ہے مگر کافی وقت اور طویل مدت کا طالب ہوتا ہے۔ اس لیے شدت مرض کی حالت میں دواؤں کی طرف رجوع کرنا بھی ایک ضروری عمل ہے اور کوئی طبیب دوائی علاج کو نظر انداز نہیں کرتا۔ لیکن مریض کو یہ بھی بتانا ضروری ہوتا ہے کہ وہ پریشانی، تشویش اور ہیجان آفریں جذبات سے پرہیز کرے۔ ۱۹۱۵ء میں ڈاکٹر ڈبلیو سپیی نے اس کا ایک غذائی علاج ایجاد کیا تھا جس کا مقصد یہ تھا کہ مریض کو سختی کے ساتھ صرف دودھ اور کریم کا پابند کر دیا جائے اور معدے کے تیزابی افرازوں کو سوڈا جیسے القلی کے ذریعے بے اثر بنا دیا جائے۔ مگر یہ علاج نہ تو طبیبوں کے لیے تشفی بخش ہوا نہ مریضوں کے لیے۔

اس طریقہ علاج میں بہت سے نقائص ہیں۔ ایک تو یہ کہ ہفتوں اور مہینوں تک صرف دودھ اور کریم اور درمیانی وقفوں میں سوڈا یا دوسری القلی کی چند خوراکیں مریض کے لیے اس قدر صبر آزما ہو جاتی ہیں کہ قوی سے قوی ارادے والا مریض بھی گھبرا اٹھتا ہے اور اس غذا کو قبل از وقت ترک کر دیتا ہے اور دوسری غذا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے اور زخم پھر تیزی سے ابھر آتا ہے۔ دوسرا نقص یہ ہے کہ اس غذا میں مختلف اور نہایت ضروری حیاتینوں کی کمی ہوتی ہے۔ تیسرا یہ کہ بعض حالات میں القلی کے کثرت استعمال سے ایک دوسرا مرض پیدا ہو جاتا ہے جسے القلوسس ALKALOSIS کہتے ہیں اور یہ زخم معدہ سے بھی زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ مزید برآں القلی سفوفوں سے بعض بیماروں کو گردے کی خرابیاں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔

ایک دوسرا طریق علاج جو اب تک تجرباتی منزل میں ہے یہ ہے کہ

مریضوں کو "امینو ایسڈ" استعمال کرایا جائے۔ اگرچہ کیمیائی اصطلاح میں اسے ایسڈ یعنی تیزاب کہا جاتا ہے مگر یہ عام معنوں میں تیزاب نہیں ہے۔ بلکہ گوشت، دودھ اور پنیر وغیرہ کے بنیادی کیمیائی اجزا پر مشتمل ہے بلکہ بذاتِ خود یہ حیاتین غذائیں ہیں جن کو ہضم کرنے کے لیے تیزاب کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کا ایک فائدہ یہ ہے کہ ان سے معدی تیزاب کم ہوجاتا ہے اور دوسری طرف جسم بھی تغذیہ حاصل کرتا رہتا ہے۔ اس سلسلے میں پچھلے دنوں جو ابتدائی تجربات نیویارک یونیورسٹی کالج آف میڈیسن میں کیے گئے وہ بہت حوصلہ افزا تھے۔ ۲۷ مریضوں میں ۱۴ مریضوں کا درد ۲۴ گھنٹوں میں اچھا ہوگیا اور ۴۸ گھنٹوں کے اختتام پر باقی مریضوں کو بھی افاقہ ہوگیا۔

اس سلسلے میں ایک دوسرا تجربہ بھی کیا گیا ہے جس کا تعلق پیپسین یعنی جوہرِ ہاضم سے ہے۔ یہ جوہر حسبِ معمول تیزابوں کے ساتھ مل کر عمل کرتا ہے تو معدے کی دیواروں میں سوراخ پیدا کر دیتا ہے۔ اس لیے تیزابیت کو رفع کرنے کے لیے "سوڈیم الکیل سلفیٹ" بھی استعمال کیا گیا ہے۔ لیکن بعض مریضوں کو اس سے فائدہ ہوتا ہے اور بعض کو نہیں اور بعضوں کا مرض ترکِ دوا کے بعد پھر عود کر آتا ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ یہ علاج بہت کامیاب ثابت نہیں ہوا ہے لیکن مغربی اطبا تحقیقاتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں۔

جب علاج قطعاً ناکامیاب ثابت ہوجاتا ہے تو خطرناک معدی زخم یا قرحہ کے علاج کے لیے سرجری مدد لیتے ہیں اور زخم کو کاٹ کر نکال دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اب معدے پر عمل جراحی کے طریقوں نے بھی ترقی کی ہے اور جب زندگی کی کوئی امید باقی نہ ہو تو معدی جراحی سے زندگی بچ جانے کا امکان موجود ہے۔ لیکن یہ ایک عجیب بات ہے کہ اس طرح زخم سے نجات حاصل کر لینے کے بعد بھی مریض "زخمِ معدہ" کا مریض ہی رہتا ہے اور معالجین کا خیال ہے کہ اس کے بعد بھی نئے نئے زخم پیدا ہو سکتے ہیں۔

## معلومات (بقیہ صفحہ ۳۶)

اپنی ساری جائداد فروخت کر دی اور مرنے کے لیے اپنے وطن یعنی امریکا واپس چلا گیا۔ ایک سال کے اندر منہاٹن کے ہسپتال میں ایک دوسرا آپریشن کرایا۔ اس ڈاکٹر نے تشخیص کی کہ اس کو سرطان کی بیماری نہیں ہے اس کے بعد ہی وہ اچھا ہوگیا۔ اس کا وزن بڑھ گیا، اس کی تن درستی واپس آگئی۔ اس نے کام کرنا بھی شروع کر دیا اور اپنی "موت کے التوا" پر ایک کتاب بھی لکھ ڈالی۔ پہلے آپریشن کو چھ سال گزر چکے ہیں۔ اب

وھائٹ فورڈ کی عمر ۷۰ سال ہے اور اس نے اس بنا پر کہ اب تک اس کی موت نہیں آئی ہے لندن کے سرجن پر ۹۰۰۰ ہزار پونڈ جرمانہ کا دعوےٰ کر دیا ہے۔

## "ریڈیائی" کھاد

جوہری طاقت کے بر سرِ کار آنے پر انسانی مفاد کے لیے جو نئی نئی دریافتیں ہو رہی ہیں ان میں ایک چیز "ریڈیائی کھاد" بھی ہے۔ اونٹیریو میں جوہری انرجی کی ترقی و تحقیقات کے لیے جو کارخانہ بنایا گیا ہے اس کے افسرِ انچارج ڈاکٹر اسپنکس نے اعلان کیا ہے کہ ابھی اس طرح کی "سینکڑوں دریافتوں کی توقع کی جا سکتی ہے"۔

زمین سے زیادہ اناج، سبزی اور پھل وغیرہ پیدا کرنے کے لیے جو ریڈیائی کھاد دریافت کی گئی ہے اس کا اثر یہ ہے کہ اگر گیہوں کے کھیت کی مٹی میں یہ ملا دی جاتی ہے تو نئے پودوں میں اسی فی صدی فاسفیٹ کی مزید مقدار حاصل کرنے کے لیے فاسفیٹ کی مزید مقدار حاصل کرنے کی صلاحیت ہوجاتی ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ مٹی میں تھوڑا سا "ریڈیائی سرگرمی رکھنے والا" فاسفورس ملا دیا جاتا ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ جب رفتہ رفتہ یہ چیز عام ہوجائے گی تو دنیا کی زرعی پیداوار میں بہت بڑا اضافہ ہوجائے گا۔

**نام** :- گاجر کو عربی میں جزر، فارسی میں گزر زردک سنسکرت میں گجر، گرنجن اور انگریزی میں سویٹ روٹ اور کیرٹ کہتے ہیں۔

**ماہیت** :- گاجر مشہور مخروطی جڑ ہے۔ مولی اور شلجم کے اقسام سے ہے۔ لیکن ان کے مقابلے میں شیریں ہوتی ہے اس لیے کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکاکر بطور نانخورش (سالن) بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے پودے کی چند منتشر شاخیں ہوتی ہیں جن پر شاہترے یا دھنیے جیسے پتے لگتے ہیں۔ پتوں کے درمیان سے تنے کے مانند ڈنڈی نکلتی ہے جس پر سفید چتر دار پھول لگتا ہے۔ لیکن عام طور پر گاجروں کو پھول آنے سے پہلے ہی زمین سے اکھیڑ لیا جاتا ہے۔

**اقسام** :- گاجریں دیسی اور ولائتی دو قسم کی ہوتی ہیں۔ دیسی گاجروں کا رنگ سرخ سیاہی مائل یا زرد ہوتا ہے۔ لیکن ولایتی گاجریں زرد سرخی مائل ہوتی ہیں۔

اگرچہ ولایتی گاجریں رنگت کی خوشنمائی کے باعث زیادہ پسند کی جاتی ہیں، لیکن دیسی گاجریں شادابی اور شیرینی میں ان سے زیادہ ہوتی ہیں۔

**مزاج** :- اطبا نے گاجروں کا مزاج گرم و تر قرار دیا ہے۔

**استعمال** :- گاجریں غذائیت رکھتی ہیں۔ لہٰذا غذائی استفادہ کے لیے ان کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکاکر بطور نانخورش بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

**غذائی فائدے** :- گاجر غذائیت کے لحاظ سے بہترین جڑوں میں سے ہے۔ اس میں حیاتین کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے متواتر استعمال سے بدن میں خون کی پیدائش بڑھ جاتی اور وہ طاقتور اور فربہ ہو جاتا ہے۔ جانوروں پر بھی اس کا یہی اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ اسی غرض کے لیے بیلوں اور گھوڑوں کو بکثرت کھلائی جاتی ہے۔

جدید تحقیقات سے بھی گاجروں کے ان فوائد کی تصدیق ہو چکی ہے چنانچہ کیمیائی تجزیہ کرنے پر گاجروں میں نشاستہ، شکر، فولاد، چونہ اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔ فولاد کی موجودگی کے باعث گاجروں کے استعمال سے خون کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ قلت الدم (انیمیا) کے مریضوں میں ان کا استعمال فائدہ رساں ثابت ہوتا ہے۔ چونا ہڈیوں کی ساخت میں شامل ہو۔ ان کو مضبوط بناتا ہے۔ فاسفورس دماغ و اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ لہٰذا یہ سب فوائد گاجروں سے حاصل ہوتے ہیں۔

مذکورہ بالا اجزا کے علاوہ گاجروں میں حیاتین ا۔ ب۔ ج (وٹامنز اے۔ بی۔ سی) بھی پائے جاتے ہیں اور یہ وہ حیات بخش اجزا ہیں جو جسمانی نشو و نما میں اضافہ کرتے اور جسمانی طاقتوں کو بڑھاتے ہیں۔ جسم کی قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔ بینائی کو قوت دیتے ہیں اسی لیے ضعفِ بصر کی حالت میں ان کا استعمال خصوصیت سے مفید ہو۔

**دوائی فائدے** :- گاجریں مفرح اور مقوی اعضاء رئیسہ ہیں، ملین ہیں۔ پھیپھڑوں میں منفث بلغم اور گردوں پر مدر بول تاثیر کرتی ہے۔ علاوہ ازیں اعضائے تناسل پر محرک اثر کرتی ہیں۔

ان فوائد کو حاصل کرنے کے لیے گاجروں کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ ان کا عرق اور شربت تیار کرکے پیتے ہیں۔ نیز مربّٰی اور حلوا بناکر کھاتے ہیں جن سے غذائی فائدوں کے ساتھ ساتھ دوائی فائدے بھی حاصل ہوتے ہیں۔

گاجر کے بیج مدر بول و حیض ہیں اور حیض کے لیے ان کا جوشاندہ تیار کرکے پلاتے ہیں۔ نیز بطور سفوف بھی کھلاتے ہیں۔

**طریقہ استعمال** :- اگر گاجروں کو کچا کھانا چاہیں تو چھوٹی چھوٹی تازہ ملائم گاجریں لیکر پہلے پانی سے اچھی طرح دھوکر صاف کردیں۔ اس کے بعد بغیر چھیلے اچھی طرح چبا چبا کر کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ صبح نہار منہ کھانا مناسب نہیں ہے۔

اگر گاجریں پکاکر بطور نانخورش کھانا چاہیں تو اس غرض کے لیے موٹی گاجروں کا استعمال مناسب ہے۔ ان کو دھوکر ان کے اندر سے سخت حصے کو (جسے استخوانِ گزر یعنی گاجر کی ہڈی کہتے ہیں) نکال دیں اور باقی کے

قتلے کرکے ہلکی آنچ پر تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھائیں۔ گاجروں کو جوش
دے کر ان کا پانی نکال کر پھینک دینا یا ان کو تیز آنچ پر پکانا قطعی مناسب
نہیں ہے۔ ایسا کرنے سے ان کے مقوی حیات بخش اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے مرض کساح میں جب کہ ہڈیاں نرم ہوں اور بچے کا نشو و نما
اچھی طرح نہ ہو رہا ہو اگرچہ کچی پکی گاجروں کا کھلانا مفید ہے، لیکن کچی گاجریں
کھلانے سے بعض وقت پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے اس لیے ان کو استعمال
کرانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گاجروں کو کوٹ کر ان کا پانی نکالیں اور
اس میں سنترے کا رس ملا کر پلائیں۔ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرانے سے
بچے کی ہڈیاں مضبوط ہو جائیں گی۔ اور اس کا جسمانی نشو و نما بھی ہونے لگیگا۔
ایسے بچوں کو دودھ میں بھی گاجر کا پانی ملا کر پلا سکتے ہیں۔

خفقان اور اختلاجِ قلب کو دور کرنے اور قلب کو قوت دینے کے
لیے گاجروں کو بھوبل میں دبائیں جب وہ نرم ہو جائیں تو ان کو نکال کر
درمیان سے چیریں اور اندرونی لکڑی نکال پھینکیں باقی کی قاشیں
کرکے ایک رکابی میں رکھ کر رات کو شبنم میں رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر
تھوڑے مصری اور عرق گلاب و کیوڑہ چھڑک کر کھائیں اور اس کے فوائد
دیکھیں۔ اعلیٰ درجہ کی مفرح و مقوی قلب چیز ہے۔

عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے، بدن کو فربہ (موٹا) کرنے، اور
قوتِ باہ کو بڑھانے کے لیے گاجروں کا حلوا بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ اس
کی ترکیب یہ ہے :-

**حلوائے گزر** (گاجر کا حلوا) موٹی موٹی زرد رنگ کی دیسی گاجریں
لے کر ان کو صاف کریں۔ پتوں کی طرف کا کچھ حصہ کاٹ دیں اور ان کو
چیر کر اندرونی لکڑی (ہڈی) نکال پھینکیں۔ اس کے بعد کدوکش کریں۔
اور ایک سیر کدوکش کی ہوئی گاجروں کو دو سیر دودھ میں پکائیں۔ یہاں
تک کہ دودھ کا کھویا بن جائے اس کے بعد اس کو گھی میں بھونیں اور دو
سیر شکر کے قوام میں ملا کر مغز بادام، مغز چلغوزہ، مغز اخروٹ، مغز
چیل، مغز فندق، مغز پستہ، مغز چرونجی ہر ایک دو تولے کو ریزہ
ریزہ کرکے شامل کریں۔ بس حلوا تیار ہے۔ پانچ تولے سے دس تولہ
تک کھائیں۔

**حلوائے گزر** (دیگر) عمدہ زرد رنگ کی دیسی گاجریں لے کر
صاف کریں، اوپر کی طرف کا کچھ حصہ کاٹ دیں، ریشے وغیرہ لگے ہوئے ہوں
تو ان کو صاف کریں۔ اس کے بعد لمبائی میں درمیان سے چیر کر اندرونی لکڑی
(ہڈی) دور کرکے کدوکش کریں۔ اب اگر یہ کدوکش کی ہوئی گاجریں ایک
سیر ہوں تو آدھ سیر چھوارے لیں، چھوارے عمدہ فربہ ہوں، ان کی گٹھلی دور
کر دیں اس کے بعد دونوں کو دو سیر دودھ میں پکائیں یہاں تک کہ دودھ
جذب ہو جائے اور کھویہ بن جائے اب ان کو پاؤ سیر گھی میں تھوڑا سا
بھون لیں۔ اس کے بعد چنے کا آٹا پانچ تولہ، روا پانچ تولہ کو الگ گھی میں
بھونیں۔ پھر دو سیر چینی کا قوام بنا کر اس میں ان سب چیزوں کو شامل کریں
اس کے بعد مغز بادام شیریں مقشر، مغز فندق، مغز پستہ، مغز چلغوزہ، ہر
ایک تین تولہ ریزہ ریزہ کرکے اور مغز ناریل تین تولہ کدوکش کرکے ملائیں
اور ثعلب مصری، دارچینی، سونٹھ، خولنجان ہر ایک ایک تولہ باریک سفوف
کرکے اضافہ کریں۔ اخیر میں زعفران، مشک خالص تین تین ماشہ عرق
کیوڑہ میں حل کرکے ملائیں اور روزانہ صبح و شام پانچ پانچ تولہ کھائیں۔
اگر اس میں خانگی چڑوں کا مغز چالیس عدد گھی میں بریاں کرکے اضافہ
کریں تو یہ حلوائے گزر مغز کنجشک والا بن جاتا ہے۔ اگر مشک نہ ڈالنا
چاہیں تو اس کے بغیر بھی اعلیٰ درجہ کا مقوی حلوا تیار ہوتا ہے۔

گاجروں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ یہ اچار خوش مزہ اور ہاضم
ہوتا ہے۔ موٹی موٹی گاجروں کی اندرونی لکڑی نکال کر قاشیں
کرکے مرتبان میں ڈالیں اور اوپر سے نمک اور رائی بقدر ضرورت
چھڑک کر اچھی طرح ملا کر رکھ چھوڑیں۔ مرتبان کو روزانہ ہلا دیا کریں۔
تاکہ قاشیں نیچے اوپر ہوتی رہیں۔ تین چار روز کے بعد استعمال کے
قابل ہو جاتا ہے۔

گاجروں کا مربیٰ ڈالنے، نیز ان کا عرق کشید کرنے اور شربت
بنانے کی ترکیبیں قرابادینوں میں درج ہیں۔

---

# کیا حسبِ مرضی اولاد پیدا کی جا سکتی ہے؟

اگرچہ اس سوال کا جواب قولِ خداوندی "ھُوَالذی یصوّرکم فی الارحام کیف یشاء" (اللہ جل شانہٗ رحم مادر میں جس طرح چاہتا ہے بچہ کی شکل و صورت بناتا ہے) میں موجود ہے۔ وہی اچھی بری صورت بناتا ہے اور جنسیت کا جامہ پہناتا ہے اور وہی اس کو حسن صورت کے ساتھ حسن اخلاق عطا فرماتا ہے۔

لاریب ارشادِ ربی کے صحیح ہونے میں کلام نہیں۔ لیکن حکمائے جدید و قدیم کے دماغوں میں ہمیشہ سے یہ سوال چکر لگاتا رہا ہے۔ آیا انسان بھی اس بارے میں کوئی دخل رکھتا ہے؟ کیا وہ اپنی مرضی سے لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکتا ہے؟ کیا خوب صورت اور خوش سیرت اولاد پیدا کرنے کے لیے اس کی کوششیں بارآور ہو سکتی ہیں؟

ان سوالات کے جوابات ہمیشہ سے اثبات میں دیے جاتے رہے ہیں اور اس کو مذکورہ بالا قولِ خداوندی کے خلاف تصوّر نہیں کیا جاتا، وجہ اس کی یہ ہے کہ دنیا مسبب الاسباب ہے۔ خدا نے اس کائنات کی ہر شے کا عدم و وجود اسباب کے تابع کیا ہے۔ تمام مخلوق سلسلۂ اسباب سے مربوط ہے اور اس نظریہ کے پیش نظر حکمائے والدین کو حسبِ مرضی اولاد پیدا کرنے میں دخیل قرار دیا ہے اور بعض قیاسات و تجربات کو پیشِ نظر رکھ کر ایسی تدابیر بتاتی ہیں جن پر عمل کرنے سے حسبِ خواہش جنسیت جنین ممکن ہے۔

عام طور پر قدرتاً تمام دودھ پلانے والے حیوانات میں (جن میں انسان بھی شامل ہے) جس قدر بچے پیدا ہوتے ہیں ان میں نر اور مادہ تقریباً برابر ہوتے ہیں۔ جو حیوانات ایک جھول میں کئی بچے دیتے ہیں ان میں سے تقریباً نصف نر اور نصف مادہ ہوا کرتے ہیں۔ جب کسی عورت کو جوڑ بچے پیدا ہوتے ہیں ان میں ایک نر ہوتا ہے اور ایک مادہ۔ اور جب ایک ہی حمل سے ایک بچہ پیدا ہوتا ہے تو عموماً ایک بار نر ہوتا ہے اور ایک بار مادہ —— یہ بات انسان میں بھی دیکھی جاتی ہے اور گائے بھینس وغیرہ جانوروں میں بھی۔

لیکن اس عام دستور کے خلاف بعض عورتوں کے لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں اور وہ اپنی گود میں لڑکا دیکھنے کی زبردست تمنا رکھتی ہیں اور بعض کے یہاں لڑکے ہی لڑکے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اور وہ لڑکیوں کی صورت کے لیے ترستی رہتی ہیں۔

اس کے علاوہ بعض والدین کے یہاں نہ تندرست و توانا بچے پیدا ہوتے ہیں اور نہ وہ شکل و صورت کے لحاظ سے کوئی کشش رکھتے ہیں۔

اس سلسلے میں بعض حکمائے نے اپنے قیاسات و تجربات کی بنا پر ایسی تدابیر بیان کی ہیں جن پر عمل کرنے سے اگر اپنی خواہش کے مطابق لڑکا یا لڑکی پیدا کر سکتے ہیں نیز اس کی صورت اور اخلاق پر بھی اثر ڈال سکتے ہیں۔

اس بارے میں بعض لوگ تو اس سے بھی تجاوز کر گئے ہیں۔ ان کے خیال کے مطابق اگر حمل کو چار مہینے گزر چکے ہوں تو اس وقت بھی مخصوص غذاؤں اور دواؤں کے استعمال سے جنس تبدیل کی جا سکتی ہے یعنی اگر حمل میں لڑکی ہو (جس کا تعین چار مہینے گزرنے پر ہو جاتا ہے) تو اس کی ماہیت تبدیل ہو کر لڑکا بن سکتی ہے۔ ہمارے نزدیک یہ چیز قابلِ تامل ہے اس لیے کہ جب شکم مادر میں جنس متعین ہو جاتی ہے اس کی تبدیلی محال ہے۔ البتہ جن عورتوں کو صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں ان میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد پیدا کی جا سکتی ہے اور جن کے ہاں صرف لڑکے پیدا ہوتے ہیں ان کے جسم میں لڑکیاں پیدا کرنے کے اسباب فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

اس سلسلے میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جالینوس و بقراط اور دیگر حکمائے متقدمین کے نظریے کے مطابق مرد کی منی میں قوتِ عاقدہ ہوتی ہے اور عورت کی منی میں قوتِ منعقدہ۔ پس اگر مرد عورت سے طاقتور ہوتا ہے تو ان کے ہاں لڑکا پیدا ہوتا ہے اور اگر عورت مرد سے طاقتور ہوتی ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

موجودہ زمانہ کے حکمائے محققین بھی اس نظریہ کو تسلیم کرتے ہیں اگرچہ بعض حکمائے یورپ اس نظریہ کے خلاف بھی اپنی رائے ظاہر کرلیتے ہیں یعنی ان کے خیال کے مطابق مرد کے قوی ہونے کی صورت میں لڑکی اور عورت کے قوی ہونے کی حالت میں لڑکا پیدا ہوتا ہے۔

بعض تحقیقات کے مطابق مرد و عورت کی عمر کا اختلاف بھی جنین کی جنس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ان کے مشاہدات و تجربات کے مطابق لڑکے اور لڑکیوں کا تناسب مندرجہ ذیل ہے۔

اگر مرد عورت سے تقریباً چھ سال تک بڑا ہو تو ان کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں میں نصف لڑکے ہوتے ہیں اور نصف لڑکی۔ یہی تناسب عام طور پر دیکھا جاتا ہے اور اسی کو قدرتی تصور کیا جاتا ہے۔

اگر مرد کی عمر عورت سے ۱۸ برس یا اس سے زیادہ ہوتی ہے، تو ان کے ہاں جو بچے پیدا ہوتے ہیں ان میں لڑکوں کی تعداد لڑکیوں سے دو چند ہوتی ہے۔

لیکن یہ ایک غیر قدرتی بات ہے۔ قدرتی حالت وہی ہے جس کو ہم اس سے پہلے بیان کر چکے ہیں یعنی ایک حمل سے لڑکا پیدا ہو، اور ایک حمل سے لڑکی ——— اور جس قدر بھی بچے پیدا ہوں وہ جنس کے اعتبار سے نصف نصف ہوں۔

بہر حال جب کسی جوڑے کے ہاں عام قاعدے کے خلاف صرف لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں ان کو مندرجہ ذیل دوائیں اور غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ ان کے استعمال سے ان میں لڑکا پیدا کرنے کی استعداد پیدا ہو جائے گی۔

**دوائیں :-** روزانہ صبح کو مرد و عورت دونوں یہ فیرنی بنا کر کھائیں:

**نسخہ فیرنی :-** ثعلب مصری تین ماشے، مغز بنولہ تین ماشے، سنگھاڑے کا آٹا چھ ماشے، تینوں کو آدھ سیر دودھ میں ملا کر پکائیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے، مصری بقدر ضرورت شامل کر کے آگ سے نیچے اتار لیں، اور ٹھنڈا یا گرم حسب مزاج استعمال کریں۔ اگر زیادہ مقدار میں بنانا چاہیں تو اس کا دو چند بنا کر استعمال کریں۔

**دیگر :-** ثعلب مصری دو تولے، موصلی سفید دو تولے، مغز بنولہ دو تولے، اسبغول چار تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس میں سے بقدر چھ ماشے لیکر آدھ سیر دودھ میں پکائیں جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو مصری سے شیریں کر کے پییں۔ روزانہ صبح کو نہار منہ اسی طرح استعمال کریں۔

ان کے علاوہ لبوب کبیر، معجون ثعلب، موصلی پاک کا استعمال بھی اس بارے میں مفید اور موثر ہے۔

**غذائیں :-** مرد و عورت دونوں دودھ پییں اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں کھائیں، کھیر، فیرنی، پیڑا اور قلاقند استعمال کریں۔ گھی، مکھن، نیم برشت انڈے، موٹے اور تازے مرغ کا گوشت، جوان بکروں اور دنبوں کے گوشت اور ان کے خصیے کھائیں۔ اُڑد، لوبیا، مٹر اور چنے کی دالیں اور گیہوں کی روٹی کھائیں۔

جب استقرار حمل ہو جائے تو اس وقت بھی حاملہ کو اسی قسم کی غذا دیں۔ تازہ میٹھے پھل جیسے آم، خربوزہ، امرود، کیلا اور سیب کھلائیں۔

اگر ہضم خراب ہو تو کھانا کھانے کے بعد جوارش جالینوس چھ چھ ماشے کھلائیں۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چاہیے کہ وہ شروع ہی سے لڑکا پیدا ہونے کا تصور کرے اور یہ سمجھ لے کہ اس مرتبہ ضرور نرینہ بچے سے اس کی گود بھر جائیگی خوش و خرم کام کاج میں مصروف رہے۔ رنج و غم، فکر و تردد اور غصہ و غضب اور بغض و کینہ سے اپنے آپ کو آزاد رکھے۔

اسی طرح اگر کسی عورت کو صرف لڑکے پیدا ہوتے ہوں اور وہ لڑکی کی تمنا کرتی ہو تو وہ خود اور اس کے میاں مذکورہ بالا غذائیں خصوصاً گوشت انڈے اور دودھ کی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اُڑد، چنے، مٹر اور لوبیا کی دالیں بھی نہ کھائیں۔ وہ زیادہ چاول، جوار، مکی اور باجرے کی روٹی کھائیں اگر ان پر قناعت نہ کر سکیں تو گیہوں اور جو کی روٹی کبھی کبھی کھائیں۔ بطور نانخورش (سالن) سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھائیں۔ سرکہ اور سرکے سے بنی ہوئی چٹنیاں اور اچار استعمال کریں۔ پھلوں میں سے کھٹ میٹھے رس دار میوے، مثلاً نارنگی، سنترہ، لوکاٹ وغیرہ کھائیں اور جب استقرار حمل ہو تو اس وقت بھی اس قسم کی چیزیں استعمال میں لائیں اور ہر وقت لڑکی پیدا ہونے کا تصور رکھیں۔

## تندرست اور خوبصورت اولاد

جب کسی عمدہ تخم کو عمدہ زمین میں بوتے ہیں تو اس سے پودا بھی

اچھا پیدا ہوتا ہے اور جب اس کو اچھی طرح کھاد دیتے اور وقت پر پانی سے سینچتے رہتے ہیں تو وہ اچھی طرح نشو و نما پاتا اور خوب پھلتا پھولتا ہے۔ اس کے برخلاف جب بیج عمدہ نہیں ہوتا، یا بیج عمدہ ہوتا ہے لیکن زمین اس کے موافق نہیں ہوتی اور نہ اس کو اچھی کھاد ملتی ہے اور نہ وقت پر پانی میسر آتا ہے تو اس بیج سے عمدہ پودا نہیں پیدا ہو سکتا اور نہ وہ اچھی طرح نشو و نما پا سکتا ہے۔

یہی حال اولاد کا ہے۔ اولاد عموماً اپنے والدین کے مطابق ہوتی ہے اس کی شکل عام طور پر اپنے والد یا والدہ سے مشابہ ہوتی ہے۔ نیز قدرت خداوندی سے بچے کو والدین جیسے اخلاق و عادات بھی ودیعت ہوتے ہیں، جو اس کو نیک، پارسا یا بدکردار بناتے ہیں۔ اگر میاں بیوی ہر طرح تندرست ہوں، ان کی جسمانی قوتیں صحیح حالت میں ہوں۔ ان میں باہمی الفت و محبت ہو، حسن صورت کے ساتھ حسن سیرت بھی رکھتے ہوں، اصول حفظ صحت پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے ہوں تو ایسے جوڑے کی اولاد ضرور تندرست و توانا اور صورت و سیرت میں ممتاز ہوگی بشرطیکہ اس کی تربیت بھی اچھی ہو، ماحول بھی اچھا مل جائے۔

لہٰذا جو والدین اپنے ہاں تن درست و توانا، خوبصورت اور خوش اخلاق اولاد پیدا کرنے کے متمنی ہیں ان کو پہلے اپنے آپ کو تندرست و توانا اور خوش اخلاق بنانے کی ضرورت ہے۔ اس غرض کے لیے وہ اصول صحت پر پابندی سے عمل کریں۔ متوازن غذائیں کھائیں۔ اپنے جسم اور لباس کی صفائی کے ساتھ اپنے خیالات کو بھی پاکیزہ رکھیں۔ روزانہ ورزش کریں۔ کم از کم صبح و شام سبزہ زار یا چمن و کشت زار کی سیر کریں۔

**نفسانی تاثرات** نفسانی تاثرات اولاد کے خوبصورت یا بدصورت بنانے میں زبردست دخل رکھتے ہیں۔

تجربہ اور تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ استقرار حمل کے وقت عورت کے دماغ میں جس شکل کا تصور ہوگا شکم مادر میں جنین بھی وہی شکل اختیار کرے گا۔

ایک عورت نے ایک عجیب الخلقت بچہ جنا تھا۔ اس کا سر آدمی جیسا تھا لیکن جسم کا باقی حصہ سانپ سے مشابہ تھا۔ اس کے متعلق تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ وہ عورت ایک دفعہ سانپ کو دیکھ کر ڈر گئی تھی۔ استقرار حمل کے وقت اتفاق سے اس کے دماغ میں اس سانپ کا تصور تھا۔

لہٰذا حاملہ کو چاہیے کہ وہ خوبصورت بچوں کی شکلوں کا تصور کرے، خوبصورت تصاویر دیکھے، شجاع اور باہمت لوگوں کے واقعات پڑھے، اپنے کو ہمیشہ خوش و خرم رکھے۔ دوسروں کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آئے۔ یقیناً اس کی اولاد میں بھی یہی صفات ہوں گی۔

**عمدہ غذائیں**:۔ عمدہ غذائیں جو لذیذ ہونے کے ساتھ مقوی بھی ہوں، شکم مادر میں جنین کی صورت و سیرت دونوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان غذاؤں میں سے زیادہ تر غذائیں وہی ہیں جو اولاد نرینہ اولاً کی تمنا رکھنے والی عورتوں کے لیے لکھی جا چکی ہیں۔ ان کے علاوہ بعض مخصوص چیزیں بھی ہیں جن کو اگر زمانۂ حمل میں استعمال کیا جائے تو امید ہے ان کے استعمال سے بچہ ضرور خوبصورت ہوگا۔

**کھوپرا** کا یعنی مغز ناریل بچے کو خوبصورت بنانے میں بہت موثر ہے، بعض مجربین نے اس بارے میں ناریل کی تاڑی کی بہت تعریف کی ہے اور روزانہ تازہ بتازہ پینے کی ہدایت کی ہے لیکن تازہ تاڑی کا ہر جگہ دستیاب ہونا ناممکن ہے لہٰذا تازہ کھوپرہ کا دودھ یا تازہ کھوپرہ کھائیں اس سے بھی فائدہ پہنچے گا۔ علاوہ ازیں تازہ کھوپرے کے علاوہ یہی عام کھوپرہ جو عام طور پر بازار میں ملتا ہے مصری کے ساتھ کھانا بچے کو شکم مادر میں خوبصورت بناتا ہے۔

**خربوزہ** کا بھی شکم مادر میں بچہ کو خوبصورت بنانے کے تجربہ میں آچکا ہے عمدہ شیریں خوش مزہ اور خوشبودار خربوزہ کھانے سے بچہ خوبصورت اور ذہین پیدا ہوتا ہے۔

**سیب** بھی اس بارے میں مفید چیز ہے۔ اگر حاملہ عورت میٹھا سیب کھائے تو اس کا بچہ خوبصورت ہونے کے علاوہ ذہین اور خوش اخلاق بھی ہوگا۔

لیکن اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ ہضم کی خرابی حاملہ، اور جنین دونوں کے لیے مضر ہے۔ حاملہ اپنے آپ کو بدہضمی سے محفوظ رکھے۔ قابض، بادی، ثقیل اور نفاخ غذاؤں سے پرہیز کرے۔ عمدہ غذائیں جب اچھی طرح ہضم ہوتی ہیں تو وہی شکم مادر میں بچے کو تندرست و توانا اور خوبصورت بنانے میں مدد دیتی ہیں۔

# پان کی گلوری

از مولانا حضرت خواجہ حسن نظامی صاحب، دہلوی

**شاہی پنواڑی کی آوازیں۔** کہتے ہیں غدر سے پہلے دہلی میں عوام کو حقہ پلانے والے ساقی اور پان بیچنے والے پنواڑی بازار میں بڑی شان سے نکلتے تھے اور موزوں فقرے خوش آوازی سے سناتے تھے اور ہندو مسلمان دونوں ایسے پنواڑیوں سے پان خرید کر کھاتے تھے۔ اس زمانے کے ایک پنواڑی کا قصہ سناتا ہوں جس کا نام حسینی تھا۔ خانم کے بازار میں رہتا تھا جو اب موجود نہیں ہے۔ اور اس جگہ لال قلعے کے سامنے پریڈ کا میدان نظر آتا ہے۔

حسینی پنواڑی بازار میں آتا لال پگڑی باندھے، لال انگرکھا پہنے، صاف ستھرا ایک تھال ہاتھ میں لیے جس کے اندر پان کی گلوریاں چاندی کے ورق لگی بھری ہوتی۔ چوک میں کھڑا ہوتا اور یوں بلند آواز سے گاتا تھا "لے لو پان کی گلوری" گوری چبائے لال بن جائے۔ جیسے لیلےٰ کے ہاتھ اور مجنوں کا جگر اور آسمان کی شفق۔ ہرا ہرا پان ہے۔ لال لال شان ہے بدخشاں کی کان ہے۔ یہ پان ہے یہ پان ہے۔ کھا لو میرا بیڑا، لے لو میرا بیڑا۔ یہ بیڑا ہے پان کا۔ بڑھیا دکان کا۔ جدائی کی رات میں ساتھ رہتا ہے، ملاپ کی رات میں مزہ دکھاتا ہے میرے پان کا یہ بیڑا۔

یہ پان کا بے پاری۔ یہ پان ہے سرکاری اس کو کھاتے ہیں درباری۔ ہریالا ہے۔ متوالا ہے۔ اچھے جوبن والا ہے میرے پان کا یہ بیڑا۔ دل دار کی ایک شان ہے یہ پان اس کی جان ہے اور جان بھی اک پان ہے۔ لے لو میرے پان کی گلوری۔

کندن کو شرماتی ہے، جوبن کو چمکاتی ہے۔ اچھے منہ کو سہاتی ہے۔ گوری جب چباتی ہے۔ ہونٹوں آگ برساتی ہے لے لو گوری کے لیے گلوری۔

غدر سے پہلے دلی کے سب دکان دار اجلے رہتے تھے اور اپنی چیزوں کو بھی صاف ستھرا رکھتے تھے۔ حقہ پلانے والے ساقی اور پان بیچنے والے پنواڑی بھی بہت صاف ستھرے رہتے تھے۔ ان کے پان بھی بہت صاف ہوتے تھے۔ وہ پہلے ایک ایک پان کو پانی سے اچھی طرح دھوتے تھے کیوں کہ پان کی رگوں میں خشخش کے دانوں سے بھی چھوٹے چھوٹے کیڑے چمٹے رہتے ہیں۔ اور ان کو پانی سے صاف نہ کیا جائے تو پان کھانے والوں کے پیٹ میں جا کر طرح طرح کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں اور پان کھانے والوں کے مسوڑھے اور دانت اور حلق میں بھی ان کیڑوں کے زہر سے بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ پرانے زمانہ میں پنواڑی لوگ بھی اور گھر کی عورتیں بھی پانوں کو دھو دھو کر اور پانوں کی رگیں صاف کر کے اجلی صافیوں میں رکھتے تھے اور کتھہ بھی صاف پانی میں پکا کر کلھیوں میں ڈھک کر رکھا جاتا تھا اور چونہ بھی خاص احتیاط و صفائی کے ساتھ رکھا جاتا تھا۔ سب ادنیٰ اعلیٰ گھروں میں پان دان اور پٹاریاں ہوتی تھیں جن کے اندر کتھے چونہ کی کلھیاں، زردہ چھالیہ کی ڈبیاں، الائچیوں اور بن جکیوں کی ڈبیاں الگ الگ ڈھکنوں سے ڈھکی ہوئی پٹاری کے اندر رہتی تھیں اور سگھڑ عورتیں سویرے اٹھ کر سب سے پہلے پاندان اور پٹاری کی صفائی کا انتظام کرتی تھیں۔ کتھ چونے کی چمچیوں کو روزانہ دھوتی تھیں اور ہر عورت کا سگھڑاپا اس کے پان دان کی صفائی سے ظاہر ہو جاتا تھا۔

مگر آج کل نہ پان بیچنے والے پنواڑی صاف ستھرے ہوتے ہیں نہ گھروں کی عورتیں پانوں کی صفائی کا خیال رکھتی ہیں۔ صوبہ بمبئی میں ہاتھ کی انگلی سے پان پر چونہ لگاتے ہیں اور سوکھا کتھ چھڑک دیتے ہیں۔ یہ بہت معیوب عادت ہے۔ کسی کے ہاتھ میلے ہوں تو اس طرح انگلیوں کا زہر پان کو لگ جاتا ہے اور اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور پان کی رگوں کو نظر نہ آنے والے چھوٹے کیڑوں سے صاف کرنے کا تو نہ آج کل کسی پنواڑی کو خیال آتا ہے نہ گھر کی عورتوں کو۔ شہروں اور قصبات اور دیہات سب ہی جگہ پان کا رواج ہو گیا ہے۔ غدر سے پہلے ایسا عام رواج نہ تھا۔ مگر اب تو سوائے انگریزی تعلیم یافتہ لوگوں کے سب عورت مرد پان کھاتے

ہیں۔ مگر جتنا رواج بڑھتا جاتا ہے اتنی ہی صفائی سے بے توجہی بھی بڑھتی جارہی ہے۔ اول تو پان بیچنے والوں کی دکانیں بہت میلی ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ پانوں کے مُٹھے بہت گندے اور بہت میلے کپڑوں میں رکھ کر پارسلوں میں بھیجے جاتے ہیں۔ پان چماریوں کے سڑے ہوئے اور پھٹے ہوئے نہایت میلے لہنگوں میں لپیٹ کر ٹوکریوں میں بھر کر پارسل کیے جاتے ہیں۔ ان پرانے کپڑوں کو جو عموماً گاڑھے کے ہوتے ہیں لستمہ کہا جاتا ہے۔ اگر پان بیچنے والوں سے کہو کہ تم ایسے گندے اور ایسے میلے کپڑوں میں پان کیوں فروخت کرتے ہو تو وہ جواب دیتے ہیں کہ پان ایسے ہی کپڑوں میں خوش رہتا ہے۔ مگر ان کا یہ جواب غلط ہے۔ درحصل پان کو تری کی ضرورت رہتی ہے۔ باریک کپڑے میں پان لپیٹے جائیں تو کپڑا جلدی سوکھ جاتا ہے۔ اس واسطے پان بیچنے والے موٹے کھدر کے کپڑے کو پانی میں گیلا کر کے پانوں پر لپیٹ دیتے ہیں اور محض کنجوسی کے سبب پاک اور اجلی کھدر نہیں خریدتے اور کہتے ہیں کہ پان میلے کپڑوں میں اچھے رہتے ہیں۔ سرکار کے طبی محکمہ کے ذریعے ان پان فروشوں کو مجبور کرنے کی ضرورت ہے تاکہ یہ میلے کپڑوں میں پان فروخت نہ کریں۔ ایسے ہی ہر مقام کی میونسپل کمیٹیاں تنبولیوں کی دکان کو صاف رکھنے کا حکم دیں۔ کمیٹیاں حلوائیوں، نان بائیوں اور قصائیوں کو صفائی کے لیے مجبور کرتی ہیں کیوں کہ یہ لوگ کھانے کی چیزیں فروخت کرتے ہیں۔ تو تنبولیوں کو بھی مجبور کرنا چاہیے کہ وہ بھی اپنی دکانوں کو صاف رکھیں اور اپنے لباس کو صاف رکھیں اور پانوں کو صاف اور اجلے کپڑوں میں لپیٹا کریں۔ اور کتھے چونے کی کلھیوں کو ڈھک کر رکھا کریں تاکہ ان کے اندر زہریلی چیزیں گرنے نہ پائیں اور کتھے چونے کی چمچیوں کو بھی روزانہ دھولیا کریں اور پان بنانے سے پہلے ہر پان کی رگوں کو پانی سے دھو کر صاف اجلے کپڑے سے صاف کرلیا کریں اور جو تنبولی ایسا نہ کریں ان کے پان کوئی ہندو مسلمان نہ خریدے۔ میں دوبارہ کہتا ہوں کہ پہلے پان فروشوں کے کپڑوں کو دیکھو، پھر ان کے ہاتھوں کو دیکھو، پھر اس برتن کو دیکھو جس میں بنے ہوئے پان یا گلوریاں رکھی ہوں۔ پھر کتھہ چونہ دیکھو اگر ان میں سے کوئی چیز بھی میلی ہو تو ایسے تنبولی سے ہرگز پان نہ خریدو۔

**پان کی پیک:۔** پان ہندستان کی چیز ہے۔ ہندستان اور پاکستان کے باہر کہیں اس کا رواج نہیں ہے۔ البتہ برما کے ملک میں پان کا رواج ہندستان اور پاکستان سے بھی زیادہ ہے۔

ہندستان میں پان کھانے کا رواج صدیوں سے ہے حضرت امیر خسروؒ نے آج سے چھ سو برس پہلے اپنی تصنیفات میں پان کا ذکر کیا ہے اور اسپین کے مشہور سیاح ابن بطوطہ نے بھی اپنے سفرنامہ میں پان کا حال لکھا ہے کہ سلطان محمد تغلق شہنشاہِ ہندستان کی دعوتوں میں کھانے سے پہلے شربت پلایا جاتا تھا اور کھانے کے آخر میں پان کی گلوری دی جاتی تھی۔ اور پان کے رواج کے ساتھ ہی ہر جگہ پیک دان یا اگالدان بھی رکھے جاتے تھے۔ پہلے زمانہ والے آج کل کے لوگوں کی طرح نہیں تھے جو پان کھا کر پان کی پیکیں دیواروں پر سیڑھیوں پر اور گھروں کے اجلے فرش پر تھوکتے پھرتے ہیں۔ یہ بہت بے تمیزی کی بات ہے۔ خود پان کھاؤ یا کسی مہمان کو پان دو تو پہلے اگال دان اپنے پاس رکھ لو یا مہمان کے پاس رکھ دو اور مہمانوں کو سمجھا دو کہ وہ پان کی پیکیں دیواروں یا فرش پر نہ تھوکیں بلکہ اگال دان میں تھوکیں۔ میرے ہاں درگاہ میں سالانہ دو عرس ہوتے ہیں اور ہر عرس میں ہزاروں مہمان میرے مکانوں میں ٹھہرتے ہیں۔ اس لیے میں مہمانوں کے لیے سینکڑوں اگال دان تیار رکھتا ہوں اور سب مکانوں میں تقسیم کرا دیتا ہوں۔ لیکن عرس ختم ہونے کے بعد دیکھتا ہوں تو اگالدان خالی رکھے نظر آتے ہیں کیوں کہ مہمان فرش کی دریاں اٹھا اٹھا کر فرش پر تھوکتے رہتے ہیں۔ ایسے بے تمیز آدمیوں کو سدھارنا جانوروں کو آدمی بنانے کے برابر ہے۔ کوئی یہ نہ سمجھے کہ ایسی بے تمیزیاں وہ لوگ کرتے ہیں جو پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ کیوں کہ مجھے ایسے لوگوں سے سابقہ پڑتا ہے جو انگریزی اور عربی اور فارسی علوم کے فاضل ہیں۔ مگر ان بے تمیزیوں میں بھی کامل ہیں۔ اس واسطے میرا خیال ہے کہ گاؤں والوں سے زیادہ شہروں اور قصبوں کے باشندے اصلاح اور سدھار کے قابل ہیں۔ خصوصاً پان کھانے کے مسئلے میں تو عورت مرد یکساں شریک ہیں۔ میں بھی بیس پچیس برس سے پان کھاتا ہوں۔ میرے گھر کے ہر غسل خانہ اور پاخانہ میں ایک ایک اگال دان رکھا رہتا ہے اور جن زینوں سے میں اپنے گھر میں آتا جاتا ہوں وہاں بھی اگال دان رکھے رہتے ہیں۔ میرے رہنے کے گھر میں سات آٹھ جگہ ایسی ہیں جہاں میں پچھلی رات کو بیدار ہو کر لکھنے کا کام کرتا ہوں۔ اس واسطے

(باقی صفحہ پر)

# واقعات و مشاہدات

پچھلے مہینے ہمدرد صحت میں "طبِ اسلامی" کے عنوان سے ایک مضمون شائع ہوا تھا۔ اس میں اپنڈی سائٹس کے دیسی علاج پر روشنی ڈالی تھی اور یہ بتایا گیا تھا کہ دیسی علاج اگر صحیح طور پر کیا جائے تو کیوں کر اسے آرام ہو سکتا ہے اور کیسے آپریشن سے بچکر ایک ضروری عضو کو جسم میں صحیح سلامت باقی رکھا جا سکتا ہے۔

ذیل کا مضمون "سنگِ مرارہ" سے متعلق ہے۔ اس میں اس کے اصول علاج پر روشنی ڈالی گئی ہے اور حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی وقف ہمدرد دواخانہ دہلی کا طریقۂ علاج پیش کیا گیا ہے۔

"ہمدرد صحت"

مرارہ جو پتہ کے نام سے مشہور ہے اور جس کو انگریزی میں گال بلیڈر کہتے ہیں ناشپاتی کی شکل کا تھیلی نما عضو ہے۔ جگر کے داہنے حصے کی زیریں سطح پر اس کے سامنے کنارے کے نزدیک لگا رہتا ہے۔ یہ دو انچ لمبا اور ایک انچ چوڑا ہوتا ہے۔ جگر میں جس قدر صفرا پیدا ہوتا ہے وہ ایک نالی کے ذریعے اس تھیلی میں آکر جمع ہوتا رہتا ہے۔ اس میں آدھی چھٹانک تک صفرا کے جمع ہونے کی گنجائش ہوتی ہے۔ ہضم غذا کے وقت یہ صفرا ایک دوسری نالی (مجری مرارہ) کے راستے اثنا عشری آنت پر لبلبے کی رطوبت کے ساتھ مل کر گرتا اور غذا کو ہضم کرنے اور آنتوں سے فضلات کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

**سنگِ مرارہ** یعنی پتے کی پتھری (گال سٹون) جب کسی شخص میں پیدا ہو جاتی ہے تو وہ زندہ درگور ہو جاتا ہے اور وہ موت کو اس کی اذیتوں پر ترجیح دینے لگتا ہے۔ پتے میں پتھری کے پیدا ہونے کی یہ صورت ہوتی ہے کہ جب کسی وجہ سے صفرا زیادہ مقدار میں مرارہ (پتے) کے اندر دیر تک جمع رہتا ہے تو اس کا رقیق حصہ جذب ہو کر باقی حصہ غلیظ باقی رہ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں صفراوی مادہ منجمد ہونے لگتا ہے اور وہ پتھریوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

یہ پتھریاں پتے کے اندر دس بیس بلکہ اس سے زیادہ تک پیدا ہو جاتی ہیں اور دانۂ خشخاش کے برابر سے لیکر مرغی کے انڈے کے برابر تک ہوتی ہے۔

زیادہ تر چالیس سال سے زیادہ عمر کے اشخاص میں پتہ کی پتھریاں پیدا ہوا کرتی ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ اس مرض میں مبتلا ہونے والے مردوں اور عورتوں کا تناسب ایک اور چار رہتا ہے اور یہ زیادہ ان اشخاص کو لاحق ہوتا ہے جو گوشت انڈے اور مرغن غذائیں بکثرت استعمال کرتے ہیں لیکن آرام و آسائش کی زندگی بسر کرتے اور ورزش یا کسی طرح کا کام کاج نہیں کرتے۔

جب تک پتھری پتہ کی تھیلی میں بے حس و حرکت پڑی رہتی ہے، مریض اس سے چنداں اذیت نہیں پاتا۔ البتہ اس کی عام صحت اچھی نہیں ہوتی۔ لیکن جب یہ پتھری پتے سے خارج ہونے کے لیے حرکت کرتی ہے تو اس سے پتے کی نالی میں خراش پیدا ہونے سے درد شدید پیدا ہوتا ہے جسے قولنج کبد (ہیپٹک کالک) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ یہ درد مریض کے لیے ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ وہ ماہیِ بے آب کی طرح تڑپتا ہے۔ بعض اوقات شدتِ درد سے مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح درد کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

یہ درد اکثر داہنی طرف سے پسلیوں کے نیچے پتہ کی جگہ سے شروع ہو کر داہنے کندھے تک پہنچتا ہے۔ بعض اوقات کئی کئی گھنٹے تک ستاتا رہتا ہے۔

کبھی پہلے ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ بڑھ کر شدید ہو جاتا ہے،

اور اس کی ٹیسیں پشت اور کندھوں تک پہنچتی ہیں اور گاہے دائیں بازو تک اور شانہ و ناف نیچے کی طرف پیٹ اور رانوں تک بھی درد کی لہریں جاتی ہیں۔

درد کی حالت میں متلی ہوتی ہے، ابکائیاں آتی ہیں اور کبھی قے بھی ہو جاتی ہے جس میں کھائی ہوئی غذا اور صفرا خارج ہوتا ہے۔ نفخ شکم اور قبض کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ لیکن بعض مریضوں کو دست بھی آنے لگتے ہیں۔

اس درد کی وجہ سے مریض نہایت بے چین ہوتا ہے۔ بار بار پہلو بدلتا ہے۔ گاہے پیٹ کو سکیڑ کر کسی قدر آگے کی طرف جھک کر اکڑوں بیٹھ جاتا ہے۔

بعض اوقات جبکہ مرارہ میں ورم پیدا ہو جاتا ہے، مریض کو بخار بھی رہنے لگتا ہے اور یرقان ہو جاتا ہے۔

درد کا دورہ اکثر شام کے وقت یا رات کو ہوتا ہے اور چند گھنٹے کے بعد رفع ہو جاتا ہے۔ لیکن گاہے ایک دو روز تک بھی ہوتا رہتا ہے۔ گاہے تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد درد کا دورہ پڑتا ہے اور گاہے کئی مہینے بلکہ سالوں کے بعد دورہ واقع ہوتا ہے۔

بعض اوقات پتھری پتہ کو چھوڑ دینے کے بعد دوبارہ پتہ میں واپس آ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں درد کا دوسرا دورہ عموماً جلد ہی پڑ جاتا ہے، لیکن اگر پتھری پتے کی نالی سے گزر کر آنتوں میں پہنچ جاتی ہے اور پاخانہ کے ساتھ گزر جاتی ہے تو درد کا دوسرا دورہ اس وقت تک نہیں پڑتا جب تک کہ دوسری بار پتھری نہیں پیدا ہو جاتی۔

ڈاکٹری میں اس مرض کا دستور علاج یہ ہے کہ مریض کو فوری طور پر درد کی اذیت سے محفوظ کرنے کے لیے مارفیا وغیرہ مخدرات کے انجکشن کر دیتے ہیں جن کے اثر سے مریض کو گہری نیند آ جاتی ہے اور وہ عارضی طور پر اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد جب دوبارہ دورہ پڑتا ہے تو اسی عمل کو دہرایا جاتا ہے۔ غرض وہ بے چارہ اسی طرح تختۂ مشق بنا رہتا ہے اور اگر اس سے آگے بڑھنے کے لیے کہا جاتا ہے تو اپریشن کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لیکن اس مہلک مرض کا علاج بھی اطبائے قدیم اپنی معمولی دواؤں سے نہایت کامیابی کے ساتھ کر لیتے ہیں۔ چناں چہ ابھی حال ہی کا واقعہ ہے کہ جالندھر کے ایک صاحب جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متوکلی بوقت ہمدرد دواخانہ دہلی کے مطب میں حاضر ہوئے اور اپنے حالاتِ مرض اس طرح بیان کیے :-

ایک سال سے کلیجہ میں شدید درد دورے کے ساتھ ہوتا ہے۔ ویسے ہلکا ہلکا درد تقریباً ہر وقت ہی آتا رہتا ہے۔ شدتِ درد کی حالت میں اس کی اذیت ناقابلِ برداشت ہوتی ہے۔ کئی بار غشی آ چکی ہے۔ درد کے دوروں کا کوئی وقت معین نہیں ہے۔ گاہے تیسرے چوتھے روز اور گاہے ہفتہ عشرہ کے بعد دورہ پڑتا ہے۔ ایک بار ایک مہینے کے بعد دورہ پڑا تھا اور ایک مرتبہ ایک ہی دن میں دو دو بار پڑا تھا۔ درد کی ٹیسیں شانہ تک جاتی ہیں۔

حکیم صاحب کے استفسار پر بتایا گیا کہ مریض گوشت، انڈے اور روغنی غذائیں کھانے کا عادی رہ چکا ہے، گو اب ان سے حتی الامکان پرہیز کرتا ہے۔ لیکن جوں ہی بدپرہیزی ہوتی ہے درد کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ عموماً قبض کی شکایت رہتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، پیشاب گہرے زرد رنگ کا آتا ہے اور یہ بھی بتایا گیا کہ اب تک کئی بار بخار اور یرقان بھی ہو چکا ہے۔ اس وقت بھی یرقان کی خفیف علامتیں موجود تھیں۔

اب تک ڈاکٹری علاج ہوتا رہا ہے۔ ان کی تشخیص ہے کہ پتہ میں پتھری پیدا ہو چکی ہے، وہی اس درد کا سبب ہے۔ تسکینِ درد کے لیے متعدد بار انجکشن لگ چکے ہیں جن سے درد کو عارضی طور پر فائدہ ہو جاتا ہے لیکن مستقل فائدے کی صورت نظر نہیں آئی۔ آخر میرے معالج ڈاکٹروں نے اپریشن کا مشورہ دیا ہے جس کے لیے میں تیار نہیں۔ بعض دوستوں نے آپ کی طرف رجوع ہونے کا مشورہ دیا۔ لہٰذا آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں، برائے خدا میرا علاج کیجیے اور مجھے اس عذاب سے بچائیے۔

حکیم صاحب نے مریض کے پیٹ کا معائنہ کیا تو دائیں پسلیوں کے نیچے جگر اور مرارہ کے مقام پر تناؤ محسوس کیا۔ اس جگہ کو دبایا گیا تو مریض نے درد بھی محسوس کیا۔

اس کے علاوہ مریض کی نبض دیکھنے، مریض کی زبان، آنکھ وغیرہ کا معائنہ کرنے کے بعد حکیم صاحب نے بھی سنگ مرارہ (گال اسٹون) ہی تجویز کیا اور مریض کی تسلی و تشفی کرنے کے بعد مندرجہ

ذیل دوائیں تجویز فرمائیں :-

**صبح و شام** دوائے سنگ دو سرخ سکنجبین بزوری ایک تولہ میں ملاکر چٹائیں۔ اوپر سے بادیان، تخم خیارین، دوقو، کاکنج، تخم خربزہ، ہر ایک تین ماشے کو عرق بادیان، عرق مکوہ ہر ایک چھ تولے میں بھیں چھان کر آب ترب سبز مروق چار تولے اضافہ کرکے شربت دینار دو تولہ سے شیریں کرکے پیں۔

**بعد غذا** حب کبد نوشادری ۲-۲ عدد کھانے کی ہدایت کی گئی۔

**رات** کو سوتے وقت روغن زیتون ۲ تولہ پینے کے لیے تجویز فرمایا۔

روغن عقرب دن میں دوبار صبح و شام مقام ماؤف پر لگانے کے لیے فرمایا۔

غذا میں ہلکی، زود ہضم غذائیں مثلاً شوربا چپاتی یا مونگ ارہر کی دال چپاتی اور سبز ترکاریاں گھیا، ٹنڈا، توری اور ساگ پالک کھانے کی ہدایت کی۔ پھلوں میں سے لیموں، سنترہ، موسمی کا رس چوسنے کے لیے تجویز کیا۔

ہر قسم کی شیریں، نشاستہ دار چیزوں، چاول، آلو، گوشت، انڈے مچھلی، گھی، تیل اور ان سے تلی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کرنے کی تاکید فرمائی۔

دورۂ درد کے وقت مقام ماؤف پر پوست خشخاش دو تولہ کو عرق گلاب ایک سیر میں جوش دے کر اس سے سینکنے کی ہدایت کی۔

مریض ان دواؤں کو ایک ہفتہ تک استعمال کرنے کے بعد حاضر ہوا تو اس کی حالت کو قابل اطمینان پایا۔ مریض نے بھی پہلے کے مقابلے میں اپنے آپ کو بہتر بتایا۔ حکیم صاحب نے مجوزہ دوائیں بدستور استعمال کرتے رہنے کی ہدایت کی۔

ایک ہفتہ کے بعد مریض پھر حاضر ہوا تو وہ تقریباً تن درست تھا۔ دو ہفتہ کے اندر درد کا کوئی دورہ نہیں پڑا تھا۔ ہلکا ہلکا درد جو ہر وقت رہتا تھا بالکل دور ہو چکا تھا۔ آنکھوں کی زردی بھی دور ہو گئی تھی، پیاس اعتدال پر آگئی تھی۔ پیشاب کی رنگت بھی درست تھی اور اجابت بھی روزانہ حسب معمول ہونے لگی تھی۔ اب حکیم صاحب نے صرف صبح و شام پینے کا نسخہ اور حب کبد نوشادری بعد غذا کھانے کے لیے قائم رکھی۔ ایک ہفتہ کے مزید استعمال سے باقی شکایتیں بھی دور ہو گئیں۔ حکیم صاحب نے مجوزہ دوائیں موقوف کراکے مریض کو گوشت، انڈے اور روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنے اور چاول کم کھانے کی ہدایت فرمائی اور مریض پورے طور پر شفایاب ہو کر اپنے وطن چلا گیا۔

"ادارہ"

---

# نتائج امتحان سالانہ گورنمنٹ طبیہ کالج سلہٹ

## سال چہارم

| رول نمبر | نام طالب علم | جماعت میں پوزیشن |
|---|---|---|
| ۱۵ | مفضل علی | اول |
| ۲ | محمد مسلم | دوم |
| ۱۲ | محمد یعقوب علی | سوم |
| ۱۰ | عبدالرشید | ۴ |
| ۱ | محمد نعمان علی | ۵ |
| ۱۷ | عزیز الرحمٰن | ۶ |
| ۱۸ | بشارت علی | ۷ |
| ۶ | ارشاد علی | ۸ |
| ۲۰ | طیب الرحمٰن | ۹ |
| ۸ | عبدالقادر | ۱۰ |
| ۱۴ | عبدالرحیم | ۱۱ |
| ۴ | سراج الدین | ۴ |

## سال سوم

| رول نمبر | نام طالب علم | جماعت میں پوزیشن |
|---|---|---|
| ۲۳ | مجیب الرحمٰن | اول |
| ۲۵ | نبیل الرحمٰن | دوم |
| ۲۶ | محمد نسیم الدین | سوم |
| ۲۱ | حبیب الرحمٰن | ۴ |
| ۲۴ | عبدالرحمٰن اوّل | ۵ |
| ۲۸ | سید محمد یحییٰ | ۶ |

## سال دوم

| رول نمبر | نام طالب علم | جماعت میں پوزیشن |
|---|---|---|
| ۳۳ | غلام حسّان (فاضل دیوبند) | اول |
| ۳۱ | عبدالظاہر | دوم |
| ۳۵ | عبدالشکور | سوم |
| ۳۸ | عبدالحنان | ۴ |
| ۳۰ | شوکت علی | ۵ |
| ۲۹ | اشفاق احمد | ۶ |
| ۳۴ | عبدالشہید | ۷ |

# معلومات

## چند دلچسپ اور سبق آموز اعداد و شمار

(نوٹ :- ان اعداد و شمار کا تعلق تقسیم کے پہلے کے جغرافیائی ہند یعنی موجودہ پاکستان اور ہندستان دونوں سے ہے)

## مختلف ممالک میں شرح اموات

| نمبر شمار | نام ملک | عام شرحِ اموات | بچوں کی شرح اموات |
|---|---|---|---|
| (۱) | نیوزیلینڈ | ۹٫۱ | ۳۱ |
| (۲) | آسٹریلیا | ۹٫۴ | ۳۸ |
| (۳) | یونین آف ساؤتھ افریقہ | ۱۰٫۱ | ۳۷ |
| (۴) | ڈومینین آف کناڈا | ۱۰٫۲ | ۷۶ |
| (۵) | ولایات متحدہ امریکہ | ۱۱٫۲ | ۵۴ |
| (۶) | جرمنی | ۱۱٫۷ | ۶۴ |
| (۷) | انگلستان اور ویلز | ۱۲٫۴ | ۵۸ |
| (۸) | اٹلی | ۱۲٫۲ | ۱۰۹ |
| (۹) | فرانس | ۱۵٫۰ | ۶۵ |
| (۱۰) | جاپان | ۱۷٫۰ | ۱۰۶ |
| (۱۱) | جاوا | ۱۸٫۸ | + |
| (۱۲) | فلسطین | ۱۸٫۹ | ۱۵۳ |
| (۱۳) | فیڈرل ملایا اسٹیٹس | ۱۹٫۹ | ۱۴۷ |
| (۱۴) | سیلون | ۲۱٫۷ | ۱۵۸ |
| (۱۵) | مصر | ۲۷٫۲ | ۱۶۵ |
| (۱۶) | ہندستان | ۲۲٫۴ | ۱۶۲ |

(یعنی پرانا برطانی ہند ریاستوں کو نکال کر)

## مختلف ممالک میں پیمانۂ عمر کا اوسط

| شمارہ | نام ملک | مرد | عورت | سال اعداد |
|---|---|---|---|---|
| (۱) | نیوزیلینڈ | ۶۵٫۰۴ | ۶۸٫۸۸ | سنہ ۱۹۳۱ء |
| (۲) | آسٹریلیا | ۶۳٫۴۸ | ۶۷٫۱۴ | سنہ ۱۹۳۲-۳۴ |
| (۳) | جنوبی افریقہ (یوروپین آبادی) | ۵۷٫۷۸ | ۶۱٫۴۸ | سنہ ۱۹۲۹-۳۰ |
| (۴) | کناڈا | ۵۹٫۳۲ | ۶۱٫۵۹ | سنہ ۱۹۲۹-۳۱ |
| (۵) | امریکہ | ۵۹٫۱۲ | ۶۲٫۶۷ (سفید فام آبادی) | سنہ ۱۹۳۹-۳۱ |
| | ایضاً | ۴۷٫۵۵ | ۴۹٫۵۱ | ایضاً |
| (۶) | جرمنی | ۵۹٫۸۶ | ۶۲٫۷۵ | سنہ ۱۹۳۲-۳۴ |
| (۷) | انگلستان اور ویلز | ۵۸٫۷۴ | ۶۲٫۶۸ | سنہ ۱۹۳۰-۳۲ |
| (۸) | اٹلی | ۵۳٫۷۶ | ۵۶٫۰۰ | سنہ ۱۹۳۰-۳۲ |
| (۹) | فرانس | ۵۴٫۳۰ | ۵۹٫۰۲ | سنہ ۱۹۳۰-۳۳ |
| (۱۰) | جاپان | ۴۴٫۸۲ | ۴۶٫۵۴ | سنہ ۱۹۲۶-۳۰ |
| (۱۱) | ہندستان | ۲۶٫۹۱ | ۲۶٫۵۶ | سنہ ۱۹۲۱-۳۰ |

(پرانا برطانی ہند ریاستوں کو نکال کر)

## ہسپتالوں سے طبّی امداد حاصل کرنیوالی آبادی کا اوسط

(نوٹ :- یہ اعداد سنہ ۱۹۳۹ء کے ہیں اور جدید ہندستان و پاکستان دونوں سے متعلق ہیں)

| شمارہ | نام صوبہ | اوسط دیہاتی آبادی جو ہسپتالوں سے مدد لیتی ہے | اوسط شہری آبادی جو ہسپتالوں سے مدد لیتی ہے |
|---|---|---|---|
| (۱) | سندھ | ۲۲،۹۰۴ | ۷،۶۳۰ |
| (۲) | صوبہ سرحد | ۳۴،۰۵۳ | ۹،۳۵۹ |
| (۳) | پنجاب | ۳۰،۹۲۵ | ۱۵،۱۸۸ |

| | | |
|---|---|---|
| (۴) آسام | ۴۴،۵۶۲ | ۱۷۲،۹۶۲ |
| (۵) بنگال | ۲۷،۹۹۶ | ۱۹،۷۳۰ |
| (۶) مدراس | ۴۲،۶۷۲ | ۲۸،۴۹۶ |
| (۷) اڑیسہ | ۵۲،۵۴۸ | ۱۵،۲۷۶ |
| (۸) بمبئی | ۳۴،۹۲۷ | ۱۷،۱۲۷ |
| (۹) بہار | ۶۲،۷۴۴ | ۱۸،۶۳۰ |
| (۱۰) سی پی اور برار | ۶۶،۰۰۸ | ۱۱،۳۷۹ |
| (۱۱) یو-پی | ۱۰۵،۶۲۶ | ۱۷،۶۶۳ |

---

## شہروں میں دق وسل سے شرح اموات فی ۱۰۰،۰۰۰ آبادی

(نوٹ:- یہ اعداد و شمار ۱۹۴۱ء میں جمع کئے گئے تھے)

| | | | |
|---|---|---|---|
| لندن | ۹۶ | کان پور | ۴۳۲ |
| پیرس | ۱۷۷ | لکھنؤ | ۴۱۹ |
| میکسیکو | ۱۷۰ | مدراس | ۲۹۰ |
| نیویارک | ۱۲۸ | بمبئی | ۱۴۰ |
| برلن | ۱۲۰ | کلکتہ | ۲۳۰ |

## پاکستانی غذا میں حراروں کی مقدار

| | دیہاتی | درجہ وسطی (الف) | درجہ وسطی (ب) | دولتمند |
|---|---|---|---|---|
| پروٹین | ۸ | ۹ | ۱۲ | ۱۲ |
| چربی | ۱۰ | ۲۰ | ۳۵ | ۴۷ |
| کاربوہائیڈریٹ | ۸۱ | ۷۱ | ۵۲ | ۴۱ |

---

## ہڈی کا بدل

"پلاسٹک سرجری" میں پلاسٹک کے سخت اور بے لچک ہو جانے کے باعث جو نقائص پیدا ہوتے تھے وہ ابتک دور نہیں ہوتے تھے۔ سب سے بڑی مشکل یہ تھی کہ غضروف (کرُی)، یعنی نرم اور لچک دار بافتوں سے بنی ہوئی جو "کرکری ہڈی" ہوتی ہے اس کا کوئی بدل اب تک دریافت نہیں ہوا تھا۔ اب امریکہ کے تین سرجنوں (ڈاکٹر ریوبن، ڈاکٹر رابرٹ سن، اور ڈاکٹر ٹیمنڈ) نے جو نیویارک ہسپتال کے پلاسٹک سرجری ڈپارٹمنٹ سے وابستہ ہیں یہ اعلان کیا ہے کہ انہوں نے ایک ایسی چیز مکمل کرلی ہے جو عمل جراحی کی ضرورتوں میں ہڈی اور غضروف دونوں کا کام دیگی۔ اس کا نام انہوں نے "پولی تھائلین" (Polyethylene) رکھا ہے۔ درحقیقت اس نئی چیز کی دریافت پچھلی لڑائی کے زمانے میں ہوچکی تھی، مگر پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچی تھی۔ اب "پولی تھائلین" کو انسانوں کی ناک، کان، جبڑے کی ہڈی اور کھوپری وغیرہ کی دوبارہ تعمیر میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا گیا ہے اور اس کی رپورٹ امریکہ کے "جرنل آف پلاسٹک سرجری" میں شائع ہوئی ہے۔ اس طبی رسالہ میں یہ دعویٰ کیا گیا ہے کہ "پولی تھائلین" بعض اعتبار سے انسانی ہڈی اور غضروف سے بھی بہتر ہے۔ کیونکہ "آپریشن کے بعد اس کا کوئی تکلیف دہ ردّعمل نہیں ہوتا۔ اس میں خمی کبھی نہیں آتی، جسم کی نسیجوں پر اس کا کوئی برا اثر نہیں ہوتا اور اس کی نرمی اور لچک میں تبدیلی نہیں ہوتی۔"

## ایک دلچسپ "طبّی مقدمہ"

چھ سال گذرے ولایات متحدہ امریکا کا ایک انجنیئر جس کا نام جیمس وہائٹ فورڈ ہے اور جس کی عمر اس وقت ۳۴ سال تھی، لندن میں رہتا تھا۔ وہاں وہ بیمار پڑا اور ایک ڈاکٹر نے جھٹ اس کا اپریشن کردیا۔ اس کے بعد ڈاکٹر نے اسے خبر دی کہ وہ مرض سرطان میں مبتلا ہے اور اس بیماری سے وہ جلد ہی مر جائے گا۔ اس کے بچنے کی کوئی امید نہیں ہے۔

اس واقعہ کے بعد دن پر دن گزرتے گئے اور وہائٹ فورڈ موت کے انتظار میں مایوسانہ زندگی بسر کرتا رہا۔ چونکہ جلد ہی اسے اپنے مرجانے کا یقین ہو چکا تھا، اس نے وزارت سپلائی میں ایک بڑی ملازمت قبول کرنے سے انکار کردیا۔ لندن میں

(باقی صفحہ ۲۰ پر)

## طب یونانی

سوال :۔ طب یونانی کے بارے میں آج کل بڑی لے دے ہورہی ہے اور اس کی طرف نہ صرف پبلک کی بلکہ حکومت کی بھی توجہات مرکوز ہیں۔ آپ کی رائے میں مغربی پنجاب کی میڈیکل ایسوسی ایشن نے جو پمفلٹ شائع کیا ہے اس کا کیا مقصد ہے؟ اور طب یونانی کی کیا حیثیت قائم رہتی ہے؟

حیدر علی نقوی

جواب :۔ غالباً آپ کا اشارہ "پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن مغربی پنجاب" کے شائع کردہ پمفلٹ "دی بیسس آف میڈیکل ری کنسٹرکشن اِن پاکستان" کی طرف ہے۔ یہ پمفلٹ میری نظر سے گزرا ہے۔ میں یہاں اس پمفلٹ پر کوئی تنقید کرنا نہیں چاہتا کیوں کہ یہ ایک مستقل بحث ہے، اور طویل ہے۔ اس لیے ہمدرد صحت کی آئندہ اشاعت میں ہم اس پر سیر حاصل بحث کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ البتہ یہاں اتنا کہہ دینا کافی ہے کہ پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن مغربی پنجاب کا یہ پمفلٹ اخلاقی گراوٹ کی طرف اشارہ کر رہا ہے اس سے یہ سمجھنا کچھ مشکل نہیں ہے کہ فنی ترقی پیشِ نظر نہیں ہے بلکہ حسد اس کی تہ میں کارفرما ہے۔ قوم کا درد نہیں ہے اپنی تجارت کی فکر لاحق ہے۔ پمفلٹ کا ایک ایک جملہ بول رہا ہے کہ آخر ہومیو پیتھوں اور حکیموں کو کیا حق حاصل ہے کہ وہ خدمتِ خلق کریں، انھیں کیا حق ہے کہ وہ بیماروں کے چارہ گر بنیں؟ —— یہ تو صرف ڈاکٹروں ہی کا حصہ ہے کہ وہ ملک و قوم کی بیماری و صحت کا درد اپنے دل میں رکھیں! یہ حضرات —— ہماری مراد ہے ڈاکٹر صاحبان —— باستثنائے چند اس فن کو پیشہ ہی رکھنا اور بنانا چاہتے ہیں۔ ہمدردی کا کوئی شائبہ دل میں نہیں ہے۔

آپ اطمینان رکھیں ان گری ہوئی باتوں سے طبِ اسلامی کے وقار کو کوئی صدمہ نہیں پہنچے گا، اور نہ اسے کوئی نقصان ہی پہنچے گا۔ حقیقت اپنی جگہ حقیقت ہے گی جسے بدلا نہیں جاسکے گا۔

## کراچی کی دیواریں

سوال :۔ آپ نے پچھلے دنوں فحش اشتہارات کے بارے میں اپنے رسالے میں کچھ لکھا تھا۔ کیا اس کا کوئی نتیجہ برآمد ہوا؟ ذرا آپ ملاحظہ فرمائیں کہ کراچی کی دیواروں کا کیا حشر ہو رہا ہے اور کوئی اس لعنت کو روکنے والا نہیں۔ آخر اس صورتِ حال کا کیا علاج ہے؟

احمد قرنی

جواب :۔ دراصل یہ کام حکومت کا ہے اور میونسپل کارپوریشن کا کہ وہ اس اہم چیز کی طرف متوجہ ہوں۔ چوں کہ اس وقت ان دونوں اداروں کے سامنے اس سے زیادہ ضروری کام ہیں اس لیے وہ فی الحال اس طرف کوئی توجہ نہیں کریں گے۔ حکومت تو یہ چاہتی ہے کہ مختلف قسم کے ٹیکوں مثلاً بی۔ سی۔ جی اور چیچک کے ٹیکے، سے امراض کی روک تھام کرے اور اس طرح لوگوں کی صحت کا معیار بلند کرے اور شرح اموات کو حتی الامکان کم سے کم کرے۔ لیکن اسے یہ معلوم نہیں کہ اخلاقی گراوٹ کا جو نقصان صحتوں کو پہنچ رہا ہے وہ بالکل بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ قوم کے اخلاق ہی قوم کی صحت کو ابھار سکتے ہیں اس کے علاوہ باقی طریقے مصنوعی بن کر رہ جاتے ہیں۔ آپ غالباً کراچی میں نئے نئے وارد ہوئے ہیں اس لیے آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کراچی میں بھی ایک ایسا شہر ہے کہ جہاں فحش نویسی، فحش نگاری اور فحش کلامی بالکل بے اثر رہتے ہیں۔ یہاں کے بسنے والوں

کا اخلاق اس قدر بلند ہو کہ یہ چیزیں کوئی برا اثر ڈالتی ہی نہیں۔ مذہب و ایمان میں ماشاء اللہ وہ پختگی ہے کہ ہر عریانی، ہر فحش اور بری چیز بے اثر بن کر رہ جاتی ہو۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو آپ سمجھتے ہیں کہ حکومت اندھی ہے جو کراچی کی دیواروں کی اس لعنت کو ختم نہ کر دیتی؟ حکومت کی باگ ڈور دانا بینا ہاتھوں میں ہے اور ماشاء اللہ ان کے ہاتھ مریض قوم کی نبض پر ہیں!

اب رہی کارپوریشن ——— یہ بے چاری مجبور محض ہے۔ پچھلے سال سے اس کے سامنے صفائی شہر کے بہت اچھے پروگرام ہیں جن پر عمل کرنے کا وہ ارادہ رکھتی ہے۔ یہ کوئی کم درجہ کی بات نہیں ہے۔ ارادہ ہی دراصل عمل کی علامت ہے۔ بنے بنائے مکانات اور دکانات کو ڈھا دینے سے جب اسے فرصت حاصل ہوگی انشاء اللہ یہ اپنے ارادوں کو عملی جامہ پہنائے گی۔

## کراچی کا ایک ہسپتال

**سوال:۔** اخبارات میں پڑھا ہے کہ کراچی کے ایک ہسپتال میں ایک زندہ آدمی کو مردہ سمجھ کر اسے مردہ خانے میں پہنچا دیا گیا۔ آپ کے خیال میں اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ کیا یہ ممکن نہیں کہ مریض پر سکتہ کی کیفیت طاری ہو اور اسے مردہ خانے میں پہنچا دیا گیا ہو؟

فضل احمد۔ دہلوی

**جواب:۔** کراچی کے ہسپتال کا یہ واقعہ جہاں تک ہمارے علم میں آیا ہے اس طرح ہے کہ نرس کے صرف کہہ دینے پر ڈاکٹر انچارج نے اس کی موت کی تصدیق کر دی اور خود معائنہ نہیں کیا۔ ڈاکٹر صاحب کے دستخط ہوتے ہی مریض کو مردہ خانہ میں پہنچا دیا گیا حالاں کہ مریض بے چارہ زندہ تھا۔ مریض پر اگر سکتہ کی بھی کیفیت طاری تھی تو ڈاکٹر کو مختلف طریقوں سے تصدیق کرنی چاہیے تھی۔ بہ حالت سکتہ بھی تمیز کی جا سکتی ہے اور سکتہ کے مریض کو مردہ قرار نہیں دیا جا سکتا۔ واقعہ یہ ہے کہ یہ محض غفلت کا نتیجہ ہے۔ فنی چوکیں بھی ہو سکتی ہیں جو قابل معافی ہونی چاہییں۔ لیکن کراچی کے اس ہسپتال میں یہ فنی چوک نہیں تھی۔

بات دراصل یہ ہے کہ فن طب کو ان دنوں خالصاً پیشہ بنا لیا گیا ہے۔ جب یہ فن پیشہ بن جاتا ہے تو اسی قسم کے واقعات ہوتے ہیں۔ یہی مریض اگر لاوارث نہ ہوتا تو یہ واقعہ ہرگز وقوع میں نہ آتا کیوں کہ پیسہ دینے والے کا خیال بہ ہر حال مقدم رکھا جاتا ہے۔ یہی فن اگر ہمدردی کے نقطۂ نظر سے ہاتھ میں رکھا جائے تو پھر غریب اور امیر کی تمیز باقی نہیں رہتی، مریض بہر حال مریض ہوتا ہے۔

## دائمی نزلہ و زکام

**سوال:۔** میں نزلہ و زکام میں ہمیشہ ہی مبتلا رہتا ہوں۔ خصوصاً جب سے کراچی آیا ہوں یہ کیفیت ہے کہ ایک زکام آرام نہیں ہوتا کہ دوسرا حملہ ہو جاتا ہے۔ اب تو میں اتنا تنگ آگیا ہوں کہ بیان سے باہر ہے۔ کیا آپ کوئی مدد فرمائیں گے۔ آج کل ہمدرد کی "نزلی" استعمال کر رہا ہوں۔

انتصار احمد۔ دہلوی

**جواب:۔** کراچی میں جب نزلہ زکام کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے تو اس کا ازالہ نسبتاً دیر میں ہوتا ہے۔ یہاں کی آب و ہوا ہر وہ بہر حال ایک علیحدہ حیثیت رکھتی ہے۔ علاج میں اس کا لحاظ رکھنا ہی چاہیے۔ دہلی کے ماحول میں جو زکام کا نسخہ راس آجاتا تھا وہ ذرا سی ترمیم کے بعد یہاں موافق آتا ہے۔ البتہ یہ ناواقفیت اتنی شدید نہیں ہے کہ اس کی وجہ سے کوئی کلیہ قائم کر لیا جائے۔ صورت حال یہ ہے کہ جسم کی قوتِ مدافعت جب کم ہو جاتی ہے تو اسی قسم کی صورتِ حال پیش آتی ہے۔ ان دنوں حالات میں جو الٹ پلٹ ہوتی ہے اور جو حوادث پیش آئے ہیں ان کا اثر جسمانی نشوونما پر بہر حال پڑا ہے اور جسم کی قوتِ مدافعت بہر حال متاثر ہوئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معالجہ نسبتاً طویل ہو جاتا ہے۔

میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ——— اور آپ کی طرح کے دوسرے مریض ——— ناک کی صفائی کی طرف زیادہ توجہ کریں۔ اکثر ہوتا ہے بلکہ ہمیشہ ہوتا ہے کہ ناک کی صفائی کی طرف سے غفلت ہو جاتی ہے۔ ہم ہاتھ منھ تو اعلیٰ سے اعلیٰ قسم کے صابن مل کر دھو لیتے ہیں۔ لیکن ناک میں پانی تک پہنچانا ضروری نہیں سمجھتے۔ یہی ایک بڑی وجہ ہے کہ نزلہ و زکام کا اکثر حملہ ہو جاتا ہے اور ایک بار جو حملہ ہو جاتا ہے وہ قائم رہ جاتا ہے۔ اسلام

نے پانچ وقت کی نماز سے پہلے وضو کا طریقہ مقرر فرما دیا ہے اس میں بڑی بڑی حکمتیں ہیں۔ ہر وضو میں تین بار نتھنوں میں پانی پہنچایا جاتا ہے۔ گویا صبح سے رات تک ۵ بار ناک دھوئی جاتی ہے اور ۱۵ بار ناک میں اندر پانی پہنچایا جاتا ہے۔ دیکھیے یہ کس قدر حکمت کی بات ہے۔ لیکن چوں کہ ہم اپنی غفلتوں کی بدولت اور غلط ماحول کی وجہ سے نماز جیسے فریضہ کو ترک کر چکے ہیں، اس لیے وضو کے فوائد سے بھی محروم ہیں۔ کاش ہم سمجھیں کہ صحیح اسلام اپنے اندر کیا کیا فائدے اور حکمتیں رکھتا ہے!

بہرحال ناک کا غسل ایک بڑی اہمیت کی چیز ہے۔ آپ ایسا انتظام کیجیے کہ رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھ کر محض گرم پانی اور نمک سے ناک کو خوب دھویا کریں یعنی نتھنوں میں پانی پہنچایا کریں۔ مسلسل ایسا کرنے سے ناک کی نازک جھلی پر جو نزلہ کا اثر ہے وہ ختم ہو جائے گا۔ اگر ممکن ہو تو نیم کے پتے پانی میں پکا کر ذرا سا نمک اضافہ کرکے ناک دھوئیں۔ ایک دوا بورہ ارمنی ملتی ہے۔ ۲ ماشے بورہ ارمنی ایک ماشہ نمک ایک گلاس گرم پانی میں گھول کر اس سے ناک دھونا بھی بڑا مفید ثابت ہوتا ہے۔

## بی۔سی۔جی

سوال:۔ بی۔ سی۔ جی کا ٹیکہ ان دنوں پاکستان میں بچوں کے دھڑا دھڑ لگایا جا رہا ہے۔ آپ کی رائے میں کیا ایسا کرنے سے دق و سل کے مرض کو روکا جا سکے گا؟

غلام احمد ڈھاکہ

جواب:۔ "بی۔ سی۔ جی" کے جو بھی اثرات ظاہر ہوں، ان کے بارے میں اس وقت کوئی حکم لگانا بہت ہی قبل از وقت چیز ہوگی۔ اس سلسلے میں البتہ یہ چیز قابلِ توجہ ہے ——— ہمارے لیے بھی اور حکومت کے لیے بھی ——— کہ بی ——— سی ———جی کا اصول بھی وہی ہے جو چیچک کے ٹیکے کا تھا اور یہ ایک ایسی کھلی حقیقت ہے کہ جس کے متعلق کوئی تفصیل پیش کرنا بے سود ہے۔ لیکن چیچک کے ٹیکے کو جو ناکامی ہوئی ہے وہ اظہر من الشمس ہے جیسا کہ میں نے ابھی کہا ہے کہ بی۔ سی۔ جی کے نتائج کے بارے میں کوئی حکم لگانا قبل از وقت چیز ہوگی لیکن یہ شبہ کیا جا سکتا ہے کہ جب چیچک کے ٹیکے والا اصول بی۔ سی۔ جی میں بھی اختیار کیا گیا ہے اور چیچک کا ٹیکہ ناکام ہو گیا ہے۔ تو پھر بی۔ سی۔ جی کے ٹیکوں کی کامیابی مشکوک ہو جاتی ہے۔

خدا کرے کہ یہ ٹیکہ ہمارے ملک سے دق و سل جیسے موذی مرض کا خاتمہ کر سکے۔ لیکن اگر خدانخواستہ یہ تجربہ بھی ناکام رہا اور پھر ہم اصولِ حفظِ صحت کی پابندی کی طرف آئے تو یہ تجربہ ہر لحاظ سے مہنگا پڑے گا۔ ہماری رائے میں اب بھی یہ ضروری ہے کہ صفائی کے عام رواج، ستھرے ماحول، ہوادار مکان، عوام و خواص کی صحیح تعلیم و تربیت کی طرف توجہ کی جائے۔ اگر ان بنیادی چیزوں کو نظر انداز کر دیا گیا اور صرف بی۔ سی۔ جی کے ٹیکے پر تکیہ کر لیا گیا تو کسی طرح صحیح چیز نہ ہوگی اور ناکامی کے خطرات ہمہ وقت گھیرے رہیں گے۔

---

## بھوک نہیں لگتی

سوال:۔ مجھے بھوک نہیں لگتی، باوجودیکہ میری میز پر اچھے سے اچھے کھانے ہوتے ہیں جن کو دیکھ کر دوسروں کے منہ میں پانی آ جائے۔ لیکن مجھے ان کی خوشبو سے ایک خاص قسم کا تنفر پیدا ہو گیا ہے۔ آپ ہی بتائیے کہ اب میں کیا کروں؟

محی الدین فاروقی۔ فرخ آبادی

جواب:۔ لفظ "میز" سے میں سمجھا کہ آپ کھاتے پیتے آدمی ہیں یعنی بڑے آدمیوں میں آپ کا شمار ہے۔ دیکھیے "کھاتے پیتے آدمی" کی مثال آپ کے لیے کتنی غلط ہے۔ بڑے آدمی کو کھاتا پیتا آدمی کہتے ہیں۔ لیکن کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ آپ بڑے ہیں لیکن کھاتے پیتے نہیں! ورزش کو تو آپنے خیرباد کہہ ہی دیا ہوگا کیوں کہ دوسری فکریں کیا کم ہیں کہ آپ ورزش کی فکر بڑھالیں۔ آپ کو تو بہت ہی اہم کام انجام دینے ہونگے۔ لیکن خدارا غور تو فرمایئے کہ اگر آپ اپنی صحت گنوا بیٹھے تو پھر سب کچھ کس قیمت کا رہ جائیگا۔ دیکھیے نہایت سادہ ایک ہی قسم کا کھانا کھایئے۔ قسم قسم کے کھانوں سے پرہیز کیجیے۔ ہاتھ پیر بھی ہلایئے۔ کچھ ٹہلیے۔ مناسب ورزش کیجیے خود بھی کھایئے اور دوسروں کو بھی کھانے دیجیے یقین کیجیے کہ جب دوسرے بھی کھائیں گے تو یہ چیز آپ کو اتنا سکون پہنچائیگی جس کا اس وقت آپ تصور تک نہیں کر سکتے۔

## گھٹنوں کا درد

**سوال:** - دونوں گھٹنوں میں عرصے سے شدید قسم کا درد رہتا ہے اور اب تو چلنا پھرنا تک دشوار ہے۔ کیا آپ کوئی علاج بتائیں گے؟ میں تو کافی علاج کر چکا ہوں، افاقہ کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔ اللہ داد خاں

**جواب:** - آپ نے جو حال لکھا ہے اس سے کسی صحیح نتیجے پر پہنچنا بہت مشکل ہے۔ بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آپ وجع المفاصل کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔ وجع المفاصل کے کئی اسباب ہیں۔ نہیں کہا جا سکتا کہ آپ کو کس وجہ سے یہ مرض لاحق ہوا ہے۔ آپ نے جو موجودہ کیفیت لکھی ہے اس سے یہ بھی شبہ ہوتا ہے کہ جوڑوں میں رطوبت پیدا ہو گئی ہے۔ میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنے شہر کے کسی مقامی معالج سے مشورہ کیجیے۔ اگر رطوبت ہو تو اس کے لیے مناسب یہ ہوگا کہ اسے نکلوانے کا فوری بندوبست کریں۔

غذائی احتیاط کی سخت ضرورت ہے۔ آپ کا معالج جو ہدایات دے ان پر سختی سے عمل کیجیے۔

## ضعف بصر

**سوال:** - میں دور کی چیز صاف نہیں دیکھ سکتا۔ کیا واقعی یہ ممکن ہے کہ کسی طریقے سے یہ عیب دور ہو جائے؟ از راہ کرم ہمدرد صحت میں جواب دیجیے گا۔ فضل احمد۔ کراچی

**جواب:** - بہت سے سرمے ایجاد ہوئے، بہت سے جدید طریقے بھی رائج ہوئے، آنکھوں کی خاص خاص اور عجیب عجیب ورزشیں ایجاد ہوئیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ ضعف بصر کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ ورزشوں سے اگر وہ صحیح ہوں اور صحیح طور پر کی جائیں اور سرموں سے مرض کو بڑھنے سے ضرور روکا جا سکتا ہے، لیکن یہ غالباً ممکن نہیں ہے کہ آنکھ میں جو ضعف پیدا ہو چکا ہے اسے دور کیا جا سکے۔ میں آپ کو یہی مشورہ دوں گا کہ آپ کسی ہشیار ماہر چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ کرائیں۔ اور اچھی قسم کی عینک لگانا شروع کر دیں اور آئندہ ضعف کو روکنے کے لیے کوئی عمدہ قسم کا سرمہ استعمال کرنا شروع کر دیجیے۔ سرمہ رات کو سوتے وقت لگائیے۔ اس سے فائدہ زیادہ حاصل ہوگا۔

## مفید لٹریچر

**سوال:** - آپ کے ہمدرد صحت میں آپ کے جو مضامین شائع ہوتے ہیں وہ اس قسم کے ہوتے ہیں کہ اگر آپ ان کو چھوٹے چھوٹے پمفلٹوں کی صورت میں شائع کریں تو لوگوں کو زیادہ فائدہ ہو۔ اگر ممکن اور مناسب ہو تو ان کو بلا قیمت تقسیم کیجیے۔ یہ میں اس لیے مشورہ دے رہی ہوں کہ مجھے معلوم ہے کہ آپ اپنی ذات کے لیے روپیہ کمانا نہیں چاہتے بلکہ کمایا ہوا پیسہ قوم ہی پر صرف کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن فی الحال یہ ممکن نہ ہو تو پھر خرچ کی قیمت لگا کر رسالوں کی قیمت مقرر کر دیں۔ کیا آپ ایسا کریں گے؟ عابدہ مصلح الدین

**جواب:** - میں آپ کے مشورہ کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ میری دلی خواہش ہے کہ میں کسی طرح زیادہ سے زیادہ خدمت کر سکوں۔ اللہ تعالٰی مجھے اس قابل بنائے۔ اس اشاعت میں "قوم کی صحت" کے عنوان سے اشارات شائع ہو رہے ہیں، میں نے یہ اشارات ایک پمفلٹ کی صورت میں چھپوانے کا انتظام کر دیا ہے۔ انشاء اللہ دس پندرہ دن میں یہ پمفلٹ شائع ہو جائے گا اور میں آپ کو بھی ایک بھیج دوں گا۔ میں نے یہ پمفلٹ بیس ہزار چھپوانے کا فیصلہ کیا ہے۔ میں انشاء اللہ تعالٰی آئندہ بھی اس قسم کی مفید چیزیں شائع کرتا رہوں گا اور ان کی کوئی قیمت نہیں لوں گا۔

**دہلی کا ہمدرد دواخانہ:** - **سوال:** - کیا آپ از راہ کرم بتائیں گے کہ دہلی کے ہمدرد دواخانہ کا کیا ہوا؟

**جواب:** - دہلی کا ہمدرد دواخانہ الحمد للہ قائم و باقی ہے۔ ہم نے (میری والدہ مرحومہ، میرے بڑے بھائی حکیم حاجی عبدالحمید اور میں نے) ۴۸ء کے ابتدا ہی میں اپنا جزوی حصہ رکھ کر پورا کاروبار قوم کے نام وقف کر دیا تھا۔ ہمدرد دواخانہ کے قیام کا مقصد ہی یہ تھا کہ اس کی آمدنی کو قومی کاموں کے لیے وقف کر دیا جائے۔ خدا کا شکر ہے کہ یہ کام والدہ مرحومہ کی زندگی ہی میں ہو گیا تھا۔ دہلی میں برادر محترم جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب بحیثیت متولی وقف اس ادارہ کو چلا رہے ہیں۔ ان کے پیش نظر فوری طور پر ایک

اس کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں۔ (۱) منجن (۲) کلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزا شریک کیے گئے ہیں جو پائیریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ دانت کے عصبی حصے اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہے۔ لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیّال سے صاف کیا جائے۔ اس مقصد کے لیے کلی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے اس سے کلیاں کی جاتی ہیں۔

ترکیب استعمال۔ منجن صبح اور رات کے وقت ملا جاتا ہے۔ اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہییں۔ مفصل ہدایات دوا کے ساتھ ہے۔ قیمت مکمل بکس دو روپے (عـ۲)

"پیچ" اسہال و پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم ہو جاتے ہیں ان کو بڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور پیچش کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے۔ جن کو "شیگا زیسی لائی" کہتے ہیں۔ پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی پیچش نیز پرانی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔

ترکیب استعمال۔ صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت ہو تو شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جائے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔ قیمت فی شیشی ایک روپیہ آٹھ آنے (عـہ)

## اوجاعی

## جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا

اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کر کے شریک کیا گیا ہے اس میں دوسری دیسی دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں رد ماٹزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا (نقرس۔ گاؤٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح انگوٹھے گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک آتشک کے بعد جوڑوں میں جو بگڑ پیدا ہو جاتی ہے اوجاعی بڑی خوبی سے اسے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے۔ اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔

اوجاعی کے قرص گردوں پر بڑا دل چسپ اثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔ ترکیب استعمال۔ ۱ قرص صبح ۱ شام کو ۵ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ باقی ہدایات شیشی کے ساتھ ہیں۔ قیمت فی شیشی (۱۵ دن کے لیے) دو روپے (عـ۲)

## تریاق فشار

ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبوریٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہ گردہ (سوپرارینل کیپسول) کے میڈلری حصہ کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جوہر ایڈرینالین جو خون میں زیادہ ملکر دباؤ بڑھاتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ مقدار میں خون کے اندر شامل نہیں ہو سکتا۔

تریاق فشار عصبی نظام خصوصاً اعصاب شرکیہ کے افعال کو درست کرتا ہے جسکے ماتحت کلاہ گردہ کے غدد کام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غدہ نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جسکے نتیجے میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی رگوں میں اس سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی ہے بلکہ طاقت دیتی ہے۔ "تریاق فشار" کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غدہ نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کرکے اور نظام عصبی کے اختلال کو رفع کرکے غیر طبعی دباؤ کو کم کرکے طبعی حدود پر پہنچا دے۔

قیمت فی شیشی تین روپے (سـ۳)

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

ہمدرد دواخانہ۔ کراچی

## غدد نخامیہ

تھائرائڈ گلینڈ، دل، گردے اور انثیین وغیرہ
اعضا ہیں جنکے صحیح فعل پر صحت و قوت اور شباب کا انحصار
ہے انہیں سے کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا
سبب بن سکتی ہے۔

## حب مبہی خاص

ایسے اجزا مرکب ہیں جو ان اعضا کے افعال کو صحیح
رکھتے ہیں یہی وجہ ہے کہ حب مبہی خاص استعمال کرنیوالے
صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

قیمت (بیس دن کے لیے) دس روپے۔

## ذوبانی

بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا ایکسچر
صحت کی حالت میں تلی پسلیوں کے نیچے
محسوس نہیں ہوتی۔ مگر جب موسمی بخاروں کے بعد یا کسی
اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہے تو نہ صرف پسلیوں کے نیچے آجاتی ہے بلکہ بعض اوقات
ناف اور پیڑو تک آجاتی ہے۔ تلی بڑھ جانے سے اسکے تمام افعال خراب ہوجاتے
ہیں۔ خون کے سرخ دانوں (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ اور
رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل سائز پر لے آتی ہے۔ اگر
بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور جگر
بھی خراب ہوجاتا ہے صحت خراب ہوجاتی ہے۔ اس لیے احتیاط سے کام
لیجیے اور جب بھی تلی کا مرض ہو فوراً ذوبانی طلب کیجیے۔

قیمت فی شیشی بارہ آنے (۱۲؍)

## دولابی

ذیابیطس شکری کے لیے

ہمارے شکم میں ایک عضو بانقراس ہے
جسے عرف عام میں لبلبہ کہا جاتا ہے تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ لبلبہ کے
ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہے جسے انسولین کہا جاتا ہے
یہ رطوبت خون میں جذب ہوکر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ
سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر
پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی ہے۔

"دولابی" ایسی حالتوں میں اپنا مفید اثر نمایاں طور پر
دکھاتی ہے۔ یہ لبلبہ کے اس حصہ کو از سر نو طاقت دیتی ہے جس کے
خراب ہوجانے سے انسولین بننی بند ہوجاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی
دوا ہے۔ معالجین اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہو
تو آج ہی سے "دولابی" کا استعمال شروع کردیں۔
قیمت فی شیشی دس روپے (عللہ)
رسالہ ذیابیطس ہر شیشی کے ہمراہ بلاقیمت بھیجا جاتا ہے۔

## خون کی کمی۔ اس کا آسان اور بہترین علاج

## شربت اکسیر خاص

تازہ پھلوں کے جوہروں سے سائنٹفک اصول پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا گیا ہے اس لیے
یہ تندرستی کی حفاظت کرتا ہے بدن کی قوت قائم رکھتا ہے۔ بیماریوں کو پاس نہیں آنے
دیتا۔ خون کم نہیں ہونے دیتا۔ چست اور چالاک رکھتا ہے
دماغ کو قوت دیتا ہے۔ انیمیا کی حالت میں ڈاکٹر اور حکیم اسے
اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ دق کے ابتدائی
درجہ میں اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک اونس
"شربت اکسیر خاص" اپنے سے کئی گنا زیادہ خون
پیدا کر دیتا ہے قیمت فی شیشی (۱۰ دن کے لیے)
ایک روپیہ آٹھ آنے (عہ؍)

Hamdard
DAWAKHANA KARACHI.

ہمدرد دواخانہ، کراچی

## ایک گلاس میں دنیا بدل جاتی ہے

جس وقت پیاس سے مُنھ خشک ہو رہا ہو، آگ سی لگی ہوئی ہو، دل و دماغ پر افسردگی چھائی ہو، تمام اعضا ناتوان اور مضمحل ہوں اور خشکی سے روح گھبرا رہی ہو، اس وقت

## شربت روح افزا

کا ایک گلاس جادو کا اثر دکھاتا ہے۔ اس لذیذ شربت کا ایک گھونٹ حلق سے اترتے ہی فرحت محسوس ہوتی ہے دماغ تازہ ہو جاتا ہے۔ دیر تک انبساط و سرور کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ بدن میں ایک نئی روح معلوم ہونے لگتی ہے۔ مضمحل اعضا میں چستی پیدا ہو جاتی ہے اور آدمی از سر نو تازہ دم ہو کر کام کرنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے۔ آزمائیے اور ایک ایک حرف کی تصدیق فرمائیے۔ قیمت فی بوتل جو سولہ گلاسوں کے لیے کافی ہے صرف (ے)

## صافی

نیا موسم آتے ہی انسانی صحت میں تغیر شروع ہو جاتا ہے اور خون اس موسم میں خاص طور پر متاثر ہوتا ہے۔ پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں خسرہ اور خون کا بخار وغیرہ امراض بھی شروع ہو جاتے ہیں طبیعت گری گری رہتی ہے۔

اس موسم میں جلاب لیے جاتے تھے، مگر یہ باتیں اس زمانے کی ہیں جب آدمی کام کم کرتا تھا۔ مگر اس زمانے میں آدمی کو اتنی فرصت کہاں کہ وہ جُلاب لے کر چارپائی پر کئی کئی دن پڑا رہے۔

صافی، زمانۂ حال کے انکشافات کی روشنی میں تیار کی ہوئی ایک خاص ایجاد ہے اسے استعمال کرنے سے اس موسم کی تمام تکلیفیں دور رہتی ہیں اور خون بھی صاف ہو جاتا ہے خود بھی پیجیے اور بچوں کو بھی پلائیے۔

قیمت فی شیشی (۱۰ خوراکیں) (عہ)

## قرص سحر اور ماء الحیات

یہ دونوں دوائیں سل اور دق کی ہمہ گیر ہلاکت اور ہندوستان و پاکستان میں دق کے علاج کی مختلف تحریکوں سے متاثر ہو کر تیار کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں دوائیں جسم میں داخل ہو کر جرثومہ سل (بسی لس ٹیوبرکلوسس) کو بے اختیار کر کے تدرن یعنی ثبور سلیہ (ٹیوبرکلوسس) کی پیدائش کے امکانات کو معدوم کر دیتی ہیں اور حرارت غریبہ کو قلب اور اعضاء صلیہ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں۔ اگر کوئی حاذق طبیب شروع ہی سے ماء الحیات اور قرص سحر کا عین وقت پر استعمال کرا دے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا اور کسی قسم کا بخار دق کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔ ثبور سلیہ اور حرارت غریبہ اعضا سلیہ سے متعلق ہو جانے کے بعد قرص سحر اور ماء الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کر کے رطوبات جسم کو تحلیل و فنا ہونے سے روکا اور پھیپھڑوں کے قروح اور زخموں کو مندمل کیا جا سکتا ہے ایسی صورتمیں قرص سحر اور ماء الحیات کے استعمال سے جراثیم سل تباہ ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ پھیپھڑے کے زخم بھر کر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہے مسلول والدین کی اولاد کو ان کا استعمال کرایا جائے تو استعداد موروثی کم ہو جاتی ہے۔

ترکیب استعمال و ہدایات:- بالکل آسان اور سادہ ہے صبح کو قرص سحر ایک عدد مُنھ میں ڈالکر اوپر سے ماء الحیات ۵ تولے پی لیجیے۔ ترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ فواکہات میں انار، سنترہ، انگور استعمال کیجیے غذا نرم اور زود ہضم کھائیں آش جو ساگودانہ وغیرہ ہو تو زیادہ مناسب ہے۔ قرص سحر فی شیشی عیہ۔ ماء الحیات فی بوتل جو بارہ روز کے لیے کافی ہے۔ صرف (سے)

نوٹ زیادہ وزن کا پارسل ریلوے سے منگانے میں کفایت ہوتی۔ ریلوے پارسل کے لیے نصف رقم پہلی بھیجنی چاہیے۔

**Hamdard**
**DAWAKHANA KARACHI.**

**ہمدرد دواخانہ، کراچی**

آپ کے مضبوط اور طاقتور جسم میں

# قابلِ فخر دماغ

دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہو اگر جسم میں طاقت نہیں ہوتی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے

## ہمدرد دواخانہ کی لاجواب دوا

## مفرح مشکیں

استعمال کیجیے۔ مفرح مشکیں جسم میں نئی زندگی پیدا کر کے دماغ میں برقی رو دوڑا دیتی حافظہ کو بہتر بناتی ہو۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدے میں پہنچتے ہی دماغ اور تمام اعصاب پر اثر کرتی ہو۔ دورانِ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے

تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اسکے اثر سے از سر نو تازہ ہو جاتا ہو۔ کم زوروں کے لیے اور دماغی کام کرنیوالوں کے لیے لاجواب دوا ہو۔ قیمت، فی شیشی (۱۲ خوراکیں) عہ

## نزلی رجسٹرڈ

نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہو کہ یہ ایک خاص قسم کے جراثیم کا نتیجہ ہیں۔ یہ جراثیم مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور اس جھلی میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہو۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام کا علاج صحیح یہ ہو کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعے سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔

نزلی ہمدرد دواخانہ کی ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف جراثیم کو فنا کر ڈالتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو بُرے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے دور کرتی ہو

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے۔
قیمت، فی شیشی (۱۰ خوراکیں) صرف ایک روپیہ آٹھ آنے۔

تاکہ جو غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو چنانچہ آج کل ایکٹریسیں اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تندرست بننے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں یہی طریقہ لیڈروں نے اختیار کر رکھا ہو اس لیے وہ خوبصورت دکھائی دیتے ہیں۔

**نمک جالینوس** معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہو اور انکو ردی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہو۔ بدہضمی، قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہو۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔ قیمت:- فی شیشی صرف بارہ آنے (۱۲)

**Hamdard**
**DAWAKHANA KARACHI.**

## ہمدرد دواخانہ۔ کراچی ۱

## جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے اور جملہ مراکز دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے۔ خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالتیں قائم رکھتا ہے۔ اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر نیز مشک عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ جواہر مہرہ کی ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۶ ماشے۔ دواءالمسک معتدل جواہر والی ۵ ماشہ میں ملا کر کھلائیں۔ بیہوشی کی حالت میں یا سفر میں جب حرارت عزیزی گھٹ رہی ہو، چمچہ بھر گلاب کے عرق میں گھول کر منہ میں ڈالیں۔

مقدار خوراک:۔ بچوں کے لیے ادھا چاول، بڑوں کے لیے چار چاول۔

قیمت فی شیشی ایک ماشہ چار روپے (للعہ)

## خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا:۔

دل کو قوت دے کر اس کے افعال اور حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ خفقان میں مفید ہے۔ دماغ کے مختلف حصوں کو طاقت دیتا اور اس کے تمام مرکزوں کے نقائص کو دور کرتا ہے۔ اعصاب کی بڑھی ہوئی حس کو کم کر کے خراب خیالات اور توہمات کو رفع کرتا ہے۔ جگر کو قوی کر کے خون کی پیدائش میں مدد دیتا ہے۔ اسی لیے بیماری کے بعد کی کمزوری دور کرتا ہے۔ ابریشم اور پھلوں کے تازہ رسوں سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین د اور ج ہوتا ہے۔ کمزور دل والے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح کو اس دوا کی ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک:۔ ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ ماشے سے ۲ ماشہ تک، بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔

قیمت:۔ فی پیکٹ (۵ تولے) پانچ روپے (صہ)

## عنبری خمیرہ گاؤزبان جواہر والا

[illegible]

## خمیرہ مروارید

سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکزِ حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کر کے خفقان (پلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت عزیزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے استعمال کریں۔

مقدار خوراک ۶ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماشے سے ۲ ماشے تک، ۶ سال سے ۱۲ سال ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک، بڑی عمر والوں کو ۴ ماشے سے ۶ ماشے تک۔ قیمت:۔ فی پیکنگ (۵ تولے) دو روپے ایک آنہ

## دواءالمسک معتدل جواہر والی

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کر کے دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کمزوریوں کے نقائص دور کر کے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ بہت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دے کر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت دے کر افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈ) کو قوت دیتی اور جوہر ہاضم (پیپسین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ بھی ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل بغیر کسی ساختی بیماری کے کمزور ہو نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔

ترکیب استعمال:۔ غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۳ تولے، عرق گاؤزبان ۳ تولے، مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا عرق ماءاللحم ۶ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔

مقدار خوراک۔ ۱ سال سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک
۶ سال " ۱۰ " ۲ " " ۳ " "
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

قیمت:۔ (۵ تولے کا پیکنگ) دو روپے بارہ آنے۔

## روغن بادام شیریں

[illegible]

## شربت فولاد

ہمارے خون میں منجملہ دوسرے اجزا کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے۔ بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض میں فولاد ہمارے خون میں کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توازن برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔

جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن بگڑتی جا رہی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہے اور زبان خراب رہتی ہے ذائقہ بدل گیا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزا سے مرکب ہے جو جگر اور معدے کو قوت دیتے ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہے اور جلد صحت درست کر دیتا ہے۔ خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ اس کے مفید ہونے کی جلد گواہی دیدے گا۔

قیمت فی شیشی ۸ؔ/

## کشتہ فولاد

فولاد (اسٹیل) کے برادے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دیکر اسکے تولید خون کی تکمیل کراتا ہے معدے کے طبقات عضلات کی حرکات درست کرتا اور اسکے مختلف غدد کو قوت دیتا ہے خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو سرخ اور صاف کر کے طاقت دینے والی دوا ہے خون کی سرخی کو بڑھا کر قوت جسمانی۔ عام کمزوری میں مفید ہے چہرہ کو سرخ و سفید بناتا ہے۔ ترکیب استعمال:۔ جوارش لبوب ۲ ماشہ یا جوارش جالینوس ۲ ماشہ یا دوا المسک معتدل جواہر والی ۲ ماشے میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدے میں نہ دیں۔ دوران استعمال میں ترشی سے پرہیز۔

مقدار خوراک:۔ بڑی عمر والوں کو دو چاول سے تین چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔ قیمت فی شیشی (۳ ماشے) ایک روپیہ آٹھ آنے (۸ؔ/۱)

## کشتہ طلا کلاں

سونے کا مرکب ہے۔ روح حیوانی (وائٹل اسپرٹ) روح طبعی (نیچرل سپرٹ) روح نفسانی (انیمل سپرٹ) حرارت غریزی کو محفوظ رکھتا ہے۔ دل دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ معدے کے طبقات عضلیہ کی حرارت درست کر کے جوہر ہضم کو بڑھا کر بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور جو غذا کھائی جاتی ہے وہ اسکے اثر سے عمدہ خون میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوی کر کے باہ بڑھاتا ہے۔ بہترین مقوی اعصاب ہے۔

ترکیب استعمال:۔ دل۔ جگر اور معدے کو قوت دینے کے لیے دوا المسک معتدل جواہر والی ۲ ماشے میں ملا کر صبح کو کھلائیں۔ مکھن میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔ باہ کے لیے ۳ ماشے معجون شباب آور میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔

قیمت:۔ فی شیشی (ایک ماشہ) پندرہ روپے (۱۵ؔ)



## کشتہ نقرہ

چاندی کو پھونک کر بنایا جاتا ہے۔ معدے کے طبقات عضلیہ کی حرکات کو درست کر کے اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر غذا ہضم کرتا ہے۔ آلات تناسل میں قوت اور تحریک پیدا کر کے باہ بڑھاتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے (کارٹکس) میں اضافہ کرتا ہے اور دماغ کے تمام حصوں کو طاقت دیتا ہے۔ مثانہ اور اسکے عضلات کو قوی کرتا ہے۔ مقوی اعصاب ہونے کی وجہ سے پٹھوں کو طاقت دے کر بدن میں چستی پیدا کرتا ہے (ترکیب استعمال) معدہ اور دل و دماغ کی طاقت دوا المسک معتدل جواہر والی ۲ ماشے۔ دماغ اور اعصاب کی طاقت کے لیے خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۲ ماشے میں شامل کر کے کھلائیں۔ تقویت باہ کے لیے لبوب کبیر ۶ ماشے یا مکھن میں ملا کر کھلائیں۔ ترشی سے پرہیز۔

مقدار خوراک:۔ بڑی عمر والوں کو ۲۔ ۳ چاول۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔ قیمت:۔ فی شیشی (۳ ماشے) تین روپے۔

## معجون سورنجان

سورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی مسکن تاثیر کے باعث گٹھیا، نقرس اور عرق النسا کیلیے مفید ہے۔ محرک جگر ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے مواد کو نکالتی ہے۔ خون اور جوڑوں کے تیزابی مادے کو تحلیل کرتی ہے۔ ترکیب استعمال۔ رات کو عرق بادیان ۲ تولے یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔

مقدار خوراک، ۲ سال سے ۱۲ سال تک ۱½ ماشے سے ۴ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولہ۔ فی ڈبہ (۱۰ تولہ) ۸ؔ/
فی ڈبہ (۲۰ تولے) ۱۲ؔ/

**ہمدرد دواخانہ کراچی**

[illegible]

DECEMBER 1949

# HAMDARD-E-SEHAT

KARACHI.

An Illustrated Publication
Dealing with Modern Thought on

UNANI TIBB
PHYSICAL CULTURE
HEALTH & HYGIENE
AND SOCIAL SCIENCE

HAKIM MOHD. SAEED

An Hamdard Publication.

ANNUAL Rs 5-